Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «ЛИДЕР»
Тарусского района Калужской области

Рассмотрено и согласовано Педагогическим советом Протокол № 3 от 18.07.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» _____ И.Э. Королева «11» июля 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетболу»

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчики:

Заместитель директора по учебно-спортивной работе Иваницкая Т.А.

Тренер-преподаватель по баскетболу Крутько А.В.

Таруса
2023 год

Пояснительная записка

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы и является основным документом учебно-тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Характеристика игры в баскетбол

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Игра зародилась в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из самых популярных спортивных игр, которая сочетает в себе большую эмоциональность, зрелищность с высокими интеллектуальными способностями игроков, их атлетичностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных способностей, а также высокой технической и тактической оснащенностью.

Для баскетбола характерны разнообразные движения, как без мяча, так и с мячом: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Противоборство, целью которого являются взятие корзины соперника и защита своей, требует развития всех жизненно важных для человека физических качеств и вовлечение в работу практически всех функциональных систем организма. Достижение спортивного результата требует от игроков проявления таких психических качеств как: смелость, целеустремленность, решительность, настойчивость, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол от английских слов Basket – корзина, ball – мяч.

Баскетбол – командная спортивная игра с мячом. Для того чтобы более точно дать описание игре баскетбол целесообразнее всего обратиться к официальным правилам, в которых написано: «В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде, забросить его в корзину». Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка, с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Баскетбольные мячи дифференцированы по параметрам, которые учитывают пол и возраст игроков (таблица 1).

Таблица №1

Параметры баскетбольного мяча

Размер баскетбольного мяча	Возраст игроков	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7 (мужской)	Мужчины 14 +	750-780	567-650
Размер 6 (женский)	Юноши 13-14 Девушки 13 +	720-740	500-540
Размер 5 (детский, мини баскетбол)	Игроки от 7-13 лет	690-710	470-500
Размер 3 (детский, для обучения)	Дети до 7 лет	560-580	300-330

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Игра состоит из 4 четвертей по 10 минут каждая. Перерывы в игре между первой и второй четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты. Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут. Побеждает та команда, которая больше забьет очков в корзину соперника. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен из зоны 2-х очковых попаданий (со средней или ближней дистанции), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из зоны 3-х очковых попаданий (рисунок 1).

Рисунок 1 – Разметка баскетбольной площадки по зонам попаданий



Зоной 2-х очковых попаданий является площадь игровой площадки в передовой зоне от лицевой линии до линии 3-х очкового броска. Зоной 3- хочковых попаданий с игры для команды должна являться вся площадь игровой площадки, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

• 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.

• Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых попаданий с игры.

Соревнования проводятся по официальным правилам баскетбола, утвержденным FIBA. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время,

захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

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 развития дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. 3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает спортсменов 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.

Актуальность программы

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса баскетбола в спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного-тренировочного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями проживания детей.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания обучающихся. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и

методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания обучающихся в комплексе.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «баскетбол» (или «баскетбол 5х5»), «баскетбол 3х3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1006 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «баскетбол» спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных игроков-баскетболистов.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности обучающегося, но и на сохранение его здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по баскетболу. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности баскетболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШ «Импульс» г. Сосенский:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс подготовки баскетболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	15	15

Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	780	780

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно - тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- *учебно-тренировочные занятия* в форме групповых (командных) спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;
- *учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- *спортивные соревнования*

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Началом основных официальных соревнований в «баскетбол 5х5», «баскетбол 3х3», которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе является учебно-тренировочный этап.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные			1	1
Основные			3	3
Игры	10	10	30	30
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Контрольные	-	-	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	-	-	20	20

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с

утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Данные Таблицы «Объем соревновательной деятельности» необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий СШ, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

Соревнования в «баскетбол 5х5» на ЭНП до года проводятся в виде «Веселых стартов» и игр 1х1. На ЭНП свыше года использовать игру 1х1, 3х3 и 5х5.

На УТЭ начинаются региональные и Всероссийские первенства, спартакиада школьников, детско-юношеская баскетбольная лига (ДЮБЛ) и т.п.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. - *Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *Основные соревнования* - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки

для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	12	15	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Минимальное наполняемость групп (человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	44	62	66	80	93	93	112	112
2.	Специальная физическая подготовка	34	36	76	86	106	106	142	142
3.	Техническая подготовка	68	100	116	135	150	150	165	165
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58	66	72	106	106	142	142
4.1	Тактическая подготовка	20	20	28	40	60	60	90	90
4.2	Теоретическая подготовка	20	18	16	8	10	10	12	12
4.3	Психологическая подготовка	2	20	22	24	36	36	40	40
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	14	14	22	22
5.1	Инструкторская практика	-	-	-	3	6	6	10	10
5.2	Судейская практика	-	-	-	3	8	8	12	12
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	20	10	20	20	22	22
6.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	2	6	6	6	6
6.2	Восстановительные мероприятия		2	2	2	6	6	6	6
6.3	Тестирование и контроль	4	4	10	6	8	8	10	10
7.	Интегральная подготовка	40	46	72	90	60	60	75	75
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	41	75	75	100	100
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	780	780

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов-баскетболистов.

Средства воспитательной работы:

– личный пример и педагогическое мастерство педагога;

– высокая организация учебно-тренировочного процесса;

– атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

– дружный коллектив;

– система морального стимулирования;

– наставничество и пример старших спортсменов

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течении года
1.2.	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течении года
1.3.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года

1.4.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Контроль за соблюдением режима дня обучающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Весь период
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Весь период
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Весь период

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Весь период
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы.	В течении года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни».	
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, соревнований и др.	По возможности
5	**Мероприятия по привитию идей межнациональной и межрелигиозной толерантности**		
5.1	Согласно годового плана мероприятий по противодействию идеологии терроризма	Конкурсы, соревнования, физкультурные мероприятия, беседы и т.д.	В течении года
6	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации с родителями. 3. Открытые занятия. 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов. 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях.	Весь период

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Обучающиеся доложены знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: – на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; – на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; – на формирование устойчивых

			ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//educaition/online-training/
	Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-баскетболиста. Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ подготовки баскетболиста.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие.

На этапах ССМ и ВСМ следует предлагать спортсменам самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для воспитания специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также баскетболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального

разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; особенности работы судей по баскетболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по баскетболу; способы проведения соревнований по баскетболу, составление календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Задачи	Виды практических заданий	Сроки
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течении года
Освоение методики проведения спортивно-массовых, физкультурных мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых , физкультурных мероприятиях	Не менее 1 в год
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2.Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера и (или) детским врачом поликлиники по месту жительства.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

– периодические медицинские осмотры;

– углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

– врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

– санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

– медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

– контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

– на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;

– на ССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

– определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;

– обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;

– систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;

– обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

– санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

– медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

– санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
– ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

В Таблице показаны средства восстановления баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки

Задача	**Средства, методы, мероприятия**
ЭНП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ, ССМ, ЭВСМ	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

*Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Вид контроля	Цель контроля	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Приемный (индивидуальный отбор)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Август-сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Январь-февраль	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности за год	Май – июнь	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся
Этапная аттестация	Для перевода с этапа НП на УТЭ	Июнь	
Итоговый (итоговая аттестация)	аттестация проводится по итогам освоения реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, по завершении предусмотренного в ней последнего года обучения.	май	Документ об окончании СШ

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

Этап начальной подготовки.

На ЭНП установлены следующие требования к освоению Программы:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

На УТЭ требуется:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

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

3.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов п.3.3 , не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. По мере изучения разделов (тем) тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий не менее чем из 10 вопросов, для каждого года обучения. Обучающийся должен дать правильных ответов не менее 60%. В конце учебного года тренер-преподаватель заполняет аттестационный лист (приложение № 1). В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Основной задачей УТЭ подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет

постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. Так как уровень технической подготовленности баскетболистов играет важную роль в соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает и проводит тестирование по технической подготовке (скоростное ведение, броски с точек, штрафные броски и др.).

Помимо выявления наиболее одаренных игроков, по окончании каждого учебного года (спортивного сезона) тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), теоретической подготовке . Требования к сдаче нормативов по ОФП и СФП, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий учебно-тренировочный этап установлены ФССП по виду спорта «баскетбол».

В соответствии с пунктом 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»: «в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	

			3,5	4,0	3,4	3,9

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

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

Методика тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей

1 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся СШ.

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.
- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.
- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:
- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов физической подготовки.
- на тренировочном этапе - по результатам тестов физической и технической подготовки.

2. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1. Техническая подготовка

1. *Дистанционные броски (для УТГ)* Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

2. *Штрафные броски (для УТГ)*. Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20 бросков.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

2.2 Физическая подготовка

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Техника выполнения: Примите упор лежа на полу, прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

2. *Челночный бег 3х10м* Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров на линии финиша поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, возвращается, пересекая финишную черту.

3. *Прыжок в длину с места* (для всех этапов подготовки). Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).* Нужно сесть на пол таким образом, чтобы ноги, согнутые в коленях, образовывали угол, близкий к прямому. Затем следует зацепить носки за упор и лечь на спину. Руки нужно отвести за голову. Теперь можно начать непосредственно подъем туловища. Дышать рекомендуется одновременно и ртом и носом. Спина должна быть слегка ссутулена на протяжении всего движения.

5. *Скоростное ведение мяча 20 м (для всех этапов подготовки).*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Инвентарь: 1фишка, 1 баскетбольный мяч.

6. *Прыжок вверх с места со взмахом руками* (для всех этапов подготовки). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

7. *Челночный бег 10 площадок по 28 м (для этапов УТГ).* На ровной площадке от меряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

8. Бег 14 метров. (для всех этапов подготовки). Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

Тесты для проверки знаний обучающихся

Тест «Правила игры в баскетбол»

1.Размеры баскетбольной площадки:
А) 32х16 м
Б) 40х20 м
В) 28Х15 м
Г) 9х18 м
Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

3.Диаметр центрального круга составляет:
А) 3,6 м
Б) 1,8 м
Ответ – А

4.Размеры ограниченной зоны составляют:
А) 5,78х6 м
Б) 6,75х4,8 м
В) 5,8х4,9 м
Ответ – В

5.Расстояние до линии трёх очкового броска составляет:
А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга
Ответ – В

6.Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:
А) 1,25 м
Б) 1,5 м
Ответ – А

7.Высота от пола до уровня кольца составляет:
А) 2,90 м
Б) 2,95 м
В) 3,00 м
Г) 3,05 м
Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – А

9.Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

10.Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – А

11.Продолжительность 4 периода в матче:
А) 10 минут
Б) 12 минут
В) 15 минут

Ответ – А

12.Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут

Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты

В) между играми в расписании

3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

13.В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

А) игра заканчивается ничьёй

Б) назначается дополнительный период 5 минут

В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

14.Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

А) 1

Б) 2

В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

15.Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

А) ДА

Б) НЕТ

В) может в случае согласия соперника

Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

16.Мяч становится живым, когда:

А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании

Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

17.Мяч становится мёртвым, когда:

А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки

Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

18.Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это: Ответ – поочерёдное владение

19.Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

А) два очка записывается капитану соперников

Б) два очка записывается игроку, забившему мяч

В) очки записываются любому игроку команды соперников

Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

20.Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

Ответ – тайм-аут

21.Может ли капитан затребовать тайм-аут:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

22.Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

А) два

Б) три

Ответ – А

23.Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

Ответ – замена

24.Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б
25.Если команда проигрывает игру «лишением права»:
А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков
Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко
Ответ – А
26.Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:
А) не больше трёх
Б) не больше пяти
В) не больше восьми
Ответ – А
27.Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:
А) пять секунд
Б) восемь секунд
В) десять секунд
Г) двенадцать секунд
Ответ – Б
28.В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:
А) двадцати четырёх секунд
Б) тридцати секунд
В) в течение неограниченного времени
Ответ – А
29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:
Ответ – фол
30.Сопоставьте нарушение и название фола:
А) драка 1) технический фол
Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол
В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол
Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол
Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1
31.Судьями-секретарями являются:
А) секретарь
Б) комиссар
В) оператор 24 секунд
Г) секундометрист
Д) все вышеперечисленные
Ответ – А, В, Г
32.Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б
33. На каком расстоянии должна находится скамейка запасных игроков от игровой площадки: А) не менее 5 метров
Б) не менее 2 метров
В) не менее 1 метра
Ответ – Б
34.Сколько комплектов маек должна иметь команда:
А) три
Б) четыре
В) два
Ответ – В
35. Сколько времени длится тайм- аут:
А) 30 секунд
Б) 1 минуту

В) 2 минуты
Ответ – Б
36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период
А) да
Б) нет
Ответ – Б
37. Какие действия не являются ведением:
А) последовательные броски с игры
Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом
В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом
Г) всё выше перечисленное
Ответ – Г
38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:
Ответ – пробежка
39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:
Ответ – поворот
40. В течении какого времени плотноопекаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:
А) 5 секунд
Б) 3 секунд
В) 4 секунд
Ответ – А
41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:
Ответ – заслон
42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:
Ответ - драка
43. Что входит в обязанности секретаря:
А) записывать фамилии и номера игроков в протокол
Б) производить замены
В) определять поочередное владение мячом
Г) всё выше перечисленное
Ответ – Г
44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:
А) за 30 минут
Б) за 10 минут
В) за 20 минут
Ответ – В 45.
Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:
А) 3 сантиметра
Б) 5 сантиметров
Ответ – Б
46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:
А) не менее 20 сантиметров Б) не менее 10 сантиметров
В) не менее 10 сантиметров
Ответ – А
47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:
А) не менее 20 сантиметров
Б) не менее 10 сантиметров
В) не менее 10 сантиметров
Ответ – Б
48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:
Ответ – капитан

49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:
А) соперник устанавливает контроль над мячом
Б) мяч становится мёртвым
В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры
Г) всё выше перечисленное
Ответ – Г

50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:
Ответ – столкновение

51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:
Ответ – блокировка

52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:
Ответ – задержка

53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:
Ответ – толчок

54. Технический фол дают игроку, когда он:
А) пренебрегает предупреждениями судей
Б) неуважительно обращается к судьям
В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей
Г) совершил грубое нарушение против соперника
Ответ – А, Б, В

55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок: А) капитан команды Б) любой член команды
Ответ – Б

56. Между кем должен сидеть комиссар:
А) между секретарем и оператором 24 секунд
Б) между помощником секретаря и секундометристом
В) между секретарем и секундометристом
Ответ – В

57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:
А) в 45 секунд
Б)в 50 секунд
В) в 60 секунд
Ответ – Б

58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:
А) за 3 минуты
Б) за 1минуту 30 секунд
В) за 5 минут
Ответ – А

59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:
А) за 3 минуты
Б) за 1минуту 30 секунд
В) за 2 минуты
Ответ – Б

60. Каким может быть фол игрока:
А) персональным
Б) техническим
В) неспортивным
Г) дисквалифицирующим
Д) всё выше перечисленное.
Ответ – Д

61. Каким может быть фол тренера:
А) техническим

Б) неспортивным
В) дисквалифицирующим
Г) всё выше перечисленное
Ответ – А, В
62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:
А) С
Б) В
В) U
Ответ – А
63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:
А) С
Б) U
В) Р
Ответ – Б
64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:
А) 150
Б) 160
В) 180
Ответ – Б
65. Сколько человек находится за секретарским столиком:
А) 6
Б) 4
В) 5
Г) 3
Ответ – В
66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:
А) 5 минут
Б) 10 минут
В) 1 минуту
Ответ – Б
67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:
А) да
Б) нет
Ответ – А
68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:
А) три
Б) четыре
В) два
Ответ – Б
69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это: Ответ - штрафной бросок
70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:
А) судья даёт свисток при фоле или нарушении
Б) мяч попадает в корзину после броска с игры
В) мяч касается кольца после броска с игры
Г) всё выше перечисленное
Ответ - Г

Тест по правилам игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14;
б) 28×15;
в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5;
б) 6;
в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300;
б) 360;
в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°С;
б) 15 – 30°С;
в) 10 – 25°С.
5. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300;
б) 305;
в) 307.
6. Окружность мяча (см):
а) 60 – 65;
б) 70 – 75;
в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180;
б) 115×185;
в) 105×180.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620;
б) 650 – 700;
в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4;
б) 5;
в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270;
б) 290;
в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10;
б) от 4 до 15;
в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819;
б) 1899;
в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен;
б) Д.Фрейзер;
в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может;
б) не может;
в) назначается переигровка.
19. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; 99
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра?
а) жеребьевкой;
б) вводом мяча из-за боковой линии;
в) спорным броском.
22. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10;
б) максимум 20;
в) количество замен не ограничено.
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды;
б) 5 секунд;
в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.
26. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30;
б) 45;
в) 60.
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
а) 1 мин;
б) 2 мин;
в) 3 мин.
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.
32. Как начинается вторая четверть?
а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
а) 5;
б) 10;
в) 15.
34. Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
а) 5 метров;
б) 6 метров;
в) 7 метров.
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
а) 5,6;
б) 5,8;
в) 6.
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
а) Андрей Макаров;
б) Александр Медведь;
в) Иван Едешко.
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
а) 30;
б) 28;
в) 24.
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10;
б) 20;
в) 30.
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8;
б) 10;
в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6;
б) 6,15;
в) 6,25.
42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59;
б) 46×60;
в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40;

б) 45;
в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может;
б) не может;
в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один;
б) два;
в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):
а) 5;
б) 4;
в) 3.
47. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается;
б) не учитывается;
в) учитывается с оговоркой.
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.
52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.
53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) замену игрока.
54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.
55. Этот жест судьи означает:
а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд;
в) счет 5:2.
56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:
а) пробежку игрока;

б) замену игрока;
в) прокат мяча.
57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) блокировку игрока;
в) замену игрока.
58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
а) 2 очка;
б) спорный мяч;
в) мертвый мяч.
59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:
а) три секунды;
б) три очка;
в) три штрафных броска.
60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) блокировку игрока

Правильный ответ

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	Б	16	Б	31	Б	46	В
2	А	17	Б	32	В	47	Б
3	Б	18	Б	33	Б	48	А
4	В	19	В	34	В	49	А
5	Б	20	Б	35	Б	50	Б
6	В	21	В	36	Б	51	Б
7	В	22	А	37	В	52	В
8	В	23	В	38	В	53	Б
9	Б	24	Б	39	Б	54	А
10	Б	25	Б	40	А	55	А
11	Б	26	В	41	В	56	А
12	В	27	В	42	А	57	Б
13	В	28	Б	43	Б	58	Б
14	Б	29	А	44	Б	59	Б
15	А	30	А	45	А	60	Б

Тест «История баскетбола»

1.В каком году был «изобретён баскетбол?
а)1986 год б)1905 год в)1891 год
2.Кто «изобрёл» баскетбол?
а)Джеймс Нейсмит
б)Луи Чемберлен
в)Деметре Викелас
г)Джемс Коннолли
3.Сколько игроков было в баскетбольной команде в соответствии с первой версией правил?
а)12 б)3 в)9 г)6
4.Когда была создана Международная федерация баскетбола?
а)18 июня 1932 года
б)21 июня 1940 года
в)7 ноября 1917 года
5.Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
а)III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
б)I О.И. в Афинах, 1896 год
в)VIII О.И. в Париже, 1924 год

6.Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
а)1936 год, XI- О.И. в Берлине
б)1952 год, XV О.И., Хельсинки
в)1908 год, IV О.И., Лондон
7.На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а)XIV О.И. - Лондон, 1948 год
б)XVII О.И. - Рим, 1960 год
в)XXI О.И. - Монреаль, 1976год
8.На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
а)XVIII О.И.- Токио, 1964 год
б)XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
в)XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9.Благодаря чьему пасу сборная СССР выиграла свои первые олимпийские золотые медали в 1972 году?
а)Сергей Белов
б)Александр Белов
в)Зураб Саканделидзе
г)Иван Едешко
10 .Из США баскетбол проник вначале в :
а)Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
б)Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
в)Китай, Японию, Филиппины
11.Какой баскетболист имеет в своем активе больше всего титулов чемпиона НБА?
а)Билл Расселл
б)Леброн Джеймс
в)Кобе Брайант
г)Майкл Джордан
12.В каком году сборная СССР во второй раз выиграла олимпийские игры по баскетболу? а)1976 б)1992 в)1980 г)1988
13.Кто стал первым российским игроком в НБА?
а)Сергей Базаревич
б)Виктор Хряпа
в)Никита Моргунов
г)Андрей Кириленко
14.В каком году мужская сборная России завоевала золото Евробаскета?
а)2007 б)1998 в)2000 г)2011
15.Кто из действующих игроков НБА начал свою карьеру раньше других?
а)Леброн Джеймс, "Кливленд"
б)Кевин Гарнетт, "Миннесота"
в)Пол Пирс, "Лос-Анджелес Клипперс"
г)Дуэйн Уэйд, "Чикаго"
16.В каком году году российский баскетболист впервые выиграл чемпионат НБА?
а)2000 б)2003 в)1993 г)2016

Тест «Все о баскетболе»

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.

5.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.

6.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.

7.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.

8.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).

9.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.

10.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.

12.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).

13.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.

14.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.

15.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.

16.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.

17.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.

18.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.

19.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.

20.На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

21.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.

22.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.

23.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).

24.Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты.

25.Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

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

26.Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
Технику передвижений и технику отбора мяча.
27.Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным? Ловля мяча двумя руками.
28.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).
29.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.
30.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».
31.Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.
32.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.
33.Что такое фол в баскетболе?
Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.
34.Какие способы нападения применяют в баскетболе?
Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.
35.Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?
Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.
36.*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.
37.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.
38.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.
39.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.
40.Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?
Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.
41.Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?
Во время игры.
42.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.
43.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.
44.Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?
Нет, это запрещено правилами соревнований.
45.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.
46.Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».
Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируют как ошибку игрока.
47.Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?
Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.
48.Что такое многократный фол в баскетболе?
Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.
49.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.
50.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.
51.Сколько времени отводится на штрафной бросок?
Пять секунд.
52.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.
53.Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?
Нужно выбежать навстречу мячу.
54.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.
55.В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?
В 1947 г.
56.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.
57.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.
58.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.
59.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.
60.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.

61.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.

62.Самые известные баскетболисты мира?

Билл Рассел и Майкл Джордан.

63.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.

Тест «Техника игры в баскетбол»

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а)ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
б)передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
в)ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
а)3 шага б)2 шага в)1 шаг
3.Технику передвижений в баскетболе составляют:
а)ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
б)бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
в)бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
4.В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются … а) подпрыгиванием;
б) как бы скольжением;
в) переступанием.
5. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
а) Ступни расставлены на ширину плеч.
б) Одна нога выставлена вперед. в) Ноги выпрямлены в коленях.
г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
6. Нельзя делать передачу партнеру, если он …
а) находится позади вас;
б) находится далеко от вас;
в) не смотрит на вас;
г) «оторвался» от соперника.
7. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
б) Ловля на прямые руки.
в) Ловля мяча на уровне груди.
г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …
а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
б) ведение мяча толчком руки;
в) мягкая встреча мяча с рукой.
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
в) Остановка выполнена на прямые ноги.
г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

10. Нельзя вырывать мяч у соперника …
а) захватом мяча двумя руками;
б) захватом мяча одной рукой;
в) ударом кулака;
г) направлением рывка снизу-вверх.
12. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …
а) разгибание ног в коленных суставах;
б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
в) вынос руки с мячом сбоку от лица; г) заключительное движение кистью.
13. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
а) Выполнение широких шагов.
б) Ловля мяча в опорном положении.
в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч …
а) отталкивая соперника рукой;
б) поворачиваясь к сопернику спиной;
в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
15. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
а) с отскоком мяча от щита; б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
17. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд …
а) на ближнем крае кольца;
б) на дальнем крае кольца;
в) на малом квадрате на щите.
18. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия соперников.
19. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …
а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.
20. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.
21. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …
а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.
22. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …
а) выполнить передачу мяча партнеру;
б) выполнить бросок мяча в кольцо;
в) возобновить ведение мяча.
23. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию …
а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
б) сбоку от нападающего;
в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
24. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от … а) расстояния между игроками; б) своевременности и быстроты перехвата мяча; в) скорости передачи мяча между партнерами.
25. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
а) Продолжить занятие до конца.
б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
26. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу …
а) в сторону кольца соперника;
б) в свою зону защиты;
в) игроку в зоне штрафного броска.
28. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча … Какой четвертый прием не назван?
а) Прыжок. б) Пробежка. в) Бросок мяча. г) Заслон. д) Комбинация.
29. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя …
а) отбивать мяч одной рукой; б) отбивать мяч двумя руками; в) ловить мяч обеими руками.
30. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?
а) Три. б) Пять. в) Семь.
31. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) …
а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение; в) вбрасывание из-за боковой линии.
32. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются … а) подпрыгиванием; б) как бы скольжением; в) переступанием.
33. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
а) Ступни расставлены на ширину плеч.
б) Одна нога выставлена вперед.
в) Ноги выпрямлены в коленях.
г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
34. Нельзя делать передачу партнеру, если он …
а) находится позади вас;
б) находится далеко от вас;
в) не смотрит на вас;
г) «оторвался» от соперника.
35. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
б) Ловля на прямые руки.
в) Ловля мяча на уровне груди.
г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
36. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …
а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
б) ведение мяча толчком руки;
в) мягкая встреча мяча с рукой.
37. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
в) Остановка выполнена на прямые ноги.
г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
38. Нельзя вырывать мяч у соперника …
а) захватом мяча двумя руками;
б) захватом мяча одной рукой;
в) ударом кулака;
г) направлением рывка снизу-вверх.
40. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …
а) разгибание ног в коленных суставах;
б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
г) заключительное движение кистью.

41. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
а) Выполнение широких шагов.
б) Ловля мяча в опорном положении.
в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
42. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч …
а) отталкивая соперника рукой;
б) поворачиваясь к сопернику спиной;
в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
43. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок: а) с отскоком мяча от щита; б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
44. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
45. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд …
а) на ближнем крае кольца;
б) на дальнем крае кольца;
в) на малом квадрате на щите.
46. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия соперников.
47. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …
а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.
48. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.
49. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …
а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.
50. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …
а) выполнить передачу мяча партнеру;
б) выполнить бросок мяча в кольцо;
в) возобновить ведение мяча.
51. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию …
а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
б) сбоку от нападающего;
в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
52. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от … а) расстояния между игроками;
б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
в) скорости передачи мяча между партнерами.
53. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
а) Продолжить занятие до конца.
б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
54. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу … а) в сторону кольца соперника; б) в свою зону защиты; в) игроку в зоне штрафного броска.
56. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча … Какой четвертый прием не назван?
а) Прыжок.
б) Пробежка.
в) Бросок мяча.

г) Заслон.
д) Комбинация.
57. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя …
а) отбивать мяч одной рукой;
б) отбивать мяч двумя руками;
в) ловить мяч обеими руками.
58. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?
а) Три. 116 б) Пять. в) Семь.
59. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) …
а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение; в) вбрасывание из-за боковой линии.

Правильные ответы

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	А	11	В	21	В
2	Б	12	Б	22	А
3	Б	13	В	23	Б
4	В	14	А	24	В
5	В	15	Б	25	Б
6	Б	16	А	26	А
7	А	17	Б	27	В
8	А	18	В	28	В
9	В	19	А	29	Б
10	Б	20	А	30	В

IV. Рабочая программа по виду спорта баскетбол

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

4.1. Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели.

Далее система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

– постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию;
– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
– увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья обучающихся.

4.1.1. Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку баскетболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

Для групп поэтапной подготовки составляются: общий (групповой) план на этап (перспективное планирование) и для каждой группы на учебный год (текущее). Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер-преподаватель планирует освоить со своими воспитанниками.

Тематическое планирование (оперативное) в баскетболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

– учет задач и условий работы;
– конкретность и возможная вариативность;
– преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

4.1.2. Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления баскетболиста.

Для баскетбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий

и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и соответствующие возрасту способы применения различных упражнений.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1 учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

Важное внимание стоит обратить на то, что не все обучающиеся успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил. В противном случае таким детям может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр. Неудачи зачастую – это проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр.

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.

Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда обучающиеся все же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все

происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Для баскетболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры. При работе со портсменами этапов ССМ и ВСМ широко используются элементы спортивных игр, а также некоторые подвижные игры, соответствующие возрасту игроков.

Примеры игр:

– для ЭНП-1 – «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;

– для ЭНП-2,3 – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием, с элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами баскетбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину;

– для спортсменов УТЭ-1-5 – различные варианты догонялок, «Отбери мяч», «Перестрелка», «Собачка», «Рыбаки и рыбки» и другие с подобными сюжетами.

Задача каждого тренера-преподавателя баскетбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации планов в достижении результатов на спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность у баскетболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации.

Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1 (как с мячом, так и без мяча), на ЭНП-2 малых игровых групп 2х2, 3х3. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры 1х1, 2х2, 3х3 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованиях и относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем (УТЭ-1) году начинаются основные спортивные соревнования (региональные первенства), по результатам которых проводится отбор участников первенства России (одно из главных квалификационных спортивных соревнований в детско-юношеском баскетболе). В связи с этим на этапе ЭНП-3 активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближая использование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе

применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5.

4.2. Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена

Для формирования высококвалифицированного баскетболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в баскетболе.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основные идеи ФССП по виду спорта «баскетбол»;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;
- о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки баскетболистов разного возраста и квалификации.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Октябрь-май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Сентябрь - май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Сентябрь-май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Сентябрь - май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

			волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы.
	Травматизм в баскетболе	Сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм баскетболистов. Средства и методы их предотвращения

4.2.2. Физическая подготовка.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: ОФП и СФП.

В баскетболе на всех этапах становления спортсмена применяются средства как ОФП, так и СФП. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

– воспитание основных физических качеств;

– повышение уровня общей работоспособности;

– совершенствование жизненно важных умений и навыков.

СФП – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по СФП:

– повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

– воспитание специальных физических способностей;

– достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на ЭНП, так как закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество «быстрота».

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1) время проявления двигательной реакции;

2) скорость выполнения отдельного движения;

3) частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на ЭНП. Возрастной период обучающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью учебно-тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов:

– быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

– высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

– низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как высокие старты, можно использовать ведение мяча;

– старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

– бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

– бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

– быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

– высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

– старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

– старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лежа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости;

– старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук

или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 м. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

– старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан») либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 м. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

– бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

– бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

– беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест голени, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 м, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

– различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество «гибкость».

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Гибкость необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему, и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

– различные круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

– махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

– максимальный наклон туловища вдоль ног. Наклоны вперед, назад, влево, вправо;

– скручивания туловища влево, вправо;

– упражнение «мостик»;

– упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

– на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный);

– те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество «ловкость».

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Три проявления ловкости:

1) пространственная точность движений;

2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;

3) движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или в начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Развивать ловкость следует с 8-ми лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения. *Примерные общие упражнения для развития ловкости координационных способностей:*

– кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;

– кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;

– падение назад и быстрое вставание;

– падение вперед и быстрое вставание;

– гимнастическое (колесо) влево и вправо;

– стойка на голове, вначале с опорой у стены;

– стойка на руках;

– ходьба на руках;

– отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

– прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей;

– рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;

– ходьба с качением мяча перед собой;

– командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м;

– передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;

– рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;

– серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;

– рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;

– игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;

– различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.;

– стойка на голове, вначале с опорой у стены;

– стойка на руках;

– ходьба на руках;

– прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления – немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас;

– бросок по кольцу с вращением мяча вокруг туловища (1 или 2 раза) во время двух шагов;

– бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

– после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

– прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

– толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;

– то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

– прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками;

– прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

– толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);

– прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

– прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

– запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

– прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

– запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

– серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

– серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

– многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

– прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

– серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

– серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

– добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

– с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;

– вращение суставом в резиновой петле;

– с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

– вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;

– ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;

– любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению туловища, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 % всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

При работе с баскетболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальные особенности развития спортсмена. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д.), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– приседания, передвижения в полуприседе;

– удержание «планки»;

– «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

– подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

– сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

– передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

– одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

– вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы:

– из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;

– толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;

– круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 с;

– толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

– выталкивание партнера из круга без помощи рук;

– вырывание мяча у партнера по команде тренера;

– передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

– передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета (2-3 тренировочные года).

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

– ведение одного-двух мячей;

– передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;

– отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;

– передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;

– жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;

– два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

– два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

– ведение трех мячей на время – 30 с;

– дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча;

– отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

4.2.3. Техническая и технико-тактическая подготовка.

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

– владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

– уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру;

– владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций;

– постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления баскетболистов.

Показателем уровня технической подготовленности обучающихся является сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе баскетболиста можно условно разбить на три этапа:

1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);

2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);

3 этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса.

Главной задачей данного этапа является становление техники, то есть формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

– использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их соответствие с требованиями игры;

– овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;

– соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;

– научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

Начинать обучение каждому приему в самых простых условиях игры с последующим, постепенным усложнением этих условий за счет изменения направления, скорости движения; увеличения дистанции; применения различных сочетаний приемов; введения пассивного, а далее и активного противодействия. Первично осваиваются приемы нападения, потом – соответствующие приемы защиты. Параллельно изучается несколько приемов – в начале порознь, а затем сочетание между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умения, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Рекомендации

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

– освоить правильное исходное положение;

– узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;

– добиться выполнение движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;

– достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделять ей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки баскетболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в

защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмен умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения «пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на УТЭ до двух лет:

– дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
– обыгрыш 1х1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
– завершение атак различными способами;
– работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
– различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
– ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
– открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
– подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
– защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
– быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
– игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
– командная защита;
– личный прессинг;
– позиционное нападение.

Если рассматривать УТЭ свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и технико-тактической подготовки:

– дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
– обыгрыша 1х1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
– завершения атаки различными способами;
– работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
– различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
– создания ситуаций для игры 1х1;
– ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
– открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
– подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
– защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
– быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
– игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
– позиционной командной защиты;
– личного прессинга;
– позиционного нападения;

– взаимодействия в пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
– различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на УТЭ.

Дриблинг.

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на учебно-тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На ЭНП спортсменов мы освоили основные приемы владения мячом для игры 1х1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растет, это требует от нас более качественной игры в нападении. На УТЭ техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1х1. Изучение новых приемов должно производиться в три этапа:
– на месте;
– в движении;
– в игровой ситуации.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

– ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутрь-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;
– ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
– игра 1х1 после обегания стоечек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;
– зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;
– игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего – обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника – соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать

внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приема к другому. Применение приемов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приема до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приема не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

Завершение атак.

На ЭНП обучающиеся освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на УТЭ продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок «напрыжкой» после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop и т.д.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание обучающимися ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

– игроки располагаются в трех колоннах: с мячом «в лоб», без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45° от кольца, получает передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок, выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– игроки располагаются в двух колоннах под 45° от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45° от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на

небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру-преподавателю необходимо получить объяснение у обучающегося, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приемов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1х1 за применение нового приема. Таким образом, обучающиеся будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1х1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

Работа ног:

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на УТЭ должна продолжаться работа по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

двумя шагами:

– легкоатлетические прыжки в шаге;

– прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

– бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

– имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

– выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

прыжком:

– выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

– шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

– выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

– выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

– чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

– варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

– реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

– состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

на месте:

– выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);

– выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (то есть размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

– выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

– выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений;

в движении:

– последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

– выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

– выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

– выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

– выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Ловля и передача мяча:

На ЭНП обучающиеся уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя руками на месте и в движении. На УТЭ задача тренера-преподавателя освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На УТЭ свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

– имитация приема перекладыванием мяча из рук одного спортсмена в руки другого;

– индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в

заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

– ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

– выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

– остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

– выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:

а) с места;

б) после передвижения ходьбой;

в) после передвижения медленно бегом;

– остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

– выполнение изучаемой разновидности приема в целом:

а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;

б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;

в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

– выполнение разновидностей приема, варьируя:

а) скорость передвижений игрока;

б) момент передачи мяча партнером;

в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

– выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

– имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;

– имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;

– передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

– передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

– передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

– передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):

а) с вышагиванием;

б) в сочетании с поворотами на месте;

в) в сочетании с обманными движениями мячом;

г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

– передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

– направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):

а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;

б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

при встречных передачах:

– выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);

б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

– выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:

а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;

б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

– выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:

а) с отскоком от пола;

б) по навесной траектории;

в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

– передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

– выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн:

а) с отскоком от пола;

б) по прямой траектории;

при поступательных передачах:

– выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

– стоящему впереди-сбоку партнеру;

– игроку, начинающему движение;

– двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

– поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

– поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

– выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Открывание для получения мяча:

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

1) через контакт с защитником;
2) через заступ;
3) при помощи разворота (пивота).

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания. Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1х1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер-преподаватель должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путем отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером-преподавателем должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

Подбор в нападении:

Как известно, для того чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча – это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:

– передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;

– передача мяча в щит в колонне друг за другом;

– передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

– игра 1х1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

– борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

– техника защитной стойки и передвижений;
– техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;
– техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений.

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На УТЭ начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоение техники противодействия заслону. На УТЭ до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На УТЭ свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу-вернусь);
в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: «я на мяче», «помогу-вернусь», «смена» и т.д.

Техника блокировки игрока при подборе.

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот прием называется «поставить спину». Данный прием играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

– игра 1х1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко;

– игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки;

– игра за блок 3х3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

– игра за блок 5х5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках;

– игра за блок с переменой мест 3х3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер-преподаватель выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

– игра за блок с переменой мест 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Техническая подготовка всех последующих учебно-тренировочных этапов состоит из средств, которые будут способствовать более эффективному и результативному применению приемов техники в, постоянно меняющихся,

игровых ситуациях. Данные упражнения постепенно формируют уровень технико-тактической готовности игрока противостоять обороне противника и уверенно раскрывать тактические задумки нападающей команды, предпринимая точные защитные действия, как индивидуальные, так и командные.

ВАЖНО!

Следует отметить, что на каждом последующем этапе учебно-тренировочного занятия уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру-преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемых в условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения

4.2.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы для достижения победы.

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП баскетболистов тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающихся для принятия ими самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям и, частично, самым простым групповым (игра в паре, тройке) тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания очень востребованного в современных условиях развития баскетбола универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполняться как в классическом составе игроков команды 5х5, так и в расширенном (по 6 и более).

ВАЖНО! Посредством подвижных игр и эстафет у игрока начального этапа подготовки формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективе на ограниченном пространстве – баскетбольной площадке (чувство пространства и времени).

На ЭНП спортсменов к изучению предлагалось только групповые взаимодействия «пас-вход», «малая восьмерка».

На УТЭ, где более углубленная подготовка спортсменов при изучении тактики нападения, появляются такие взаимодействия в парах, как заслон (УТЭ-4,5) и передача мяча из рук в руки (УТЭ-1,2,3), в тройках – восьмерка (УТЭ-1-5), передача мяча в трехсекундную зону (УТЭ-1-5) и скрестное открывание под мяч (УТЭ-2-5), заслоны с двух сторон (УТЭ-4,5) и так далее.

ВАЖНО!

Тактическая подготовка баскетболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний;
2. Формирование тактического мышления;
3. Усвоение тактических навыков и умений.

На УТЭ изучаются следующие разделы тактической подготовки:

– различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

– быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;

– игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

– командная защита;

– личный прессинг;

– позиционное нападение.

Кроме этого, на УТЭ должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до третьего года обучения УТЭ правилами запрещено использование зонной защиты, тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На УТЭ свыше двух лет уже изучаются варианты зонной защиты и зонного прессинга, а также создания и проработки ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и т.д. На последующих этапах спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) основные тактические задачи решаются конкретно в зависимости от предстоящих спортивных соревнований и команд, участвующих в них. В игровых ситуациях высококвалифицированных команд используются все виды тактических действий. В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

4.2.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это уровень развития и

функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Организации в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

ВАЖНО!

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в баскетболе включает два основных блока: готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно-тренировочном процессе: оптимизация психологических состояний, готовность переносить большие и чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки, адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности, применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями, способы управления соревновательной деятельностью, решение ситуационных задач, разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

4.2.6. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка – это игровая подготовка.

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами ЭНП способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных зданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд или подготовительные игры.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Так, на 1 учебно-тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах ЭНП баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Интегральная подготовка баскетболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в

конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей УТЭ является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

Средствами интегральной подготовки на УТЭ являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

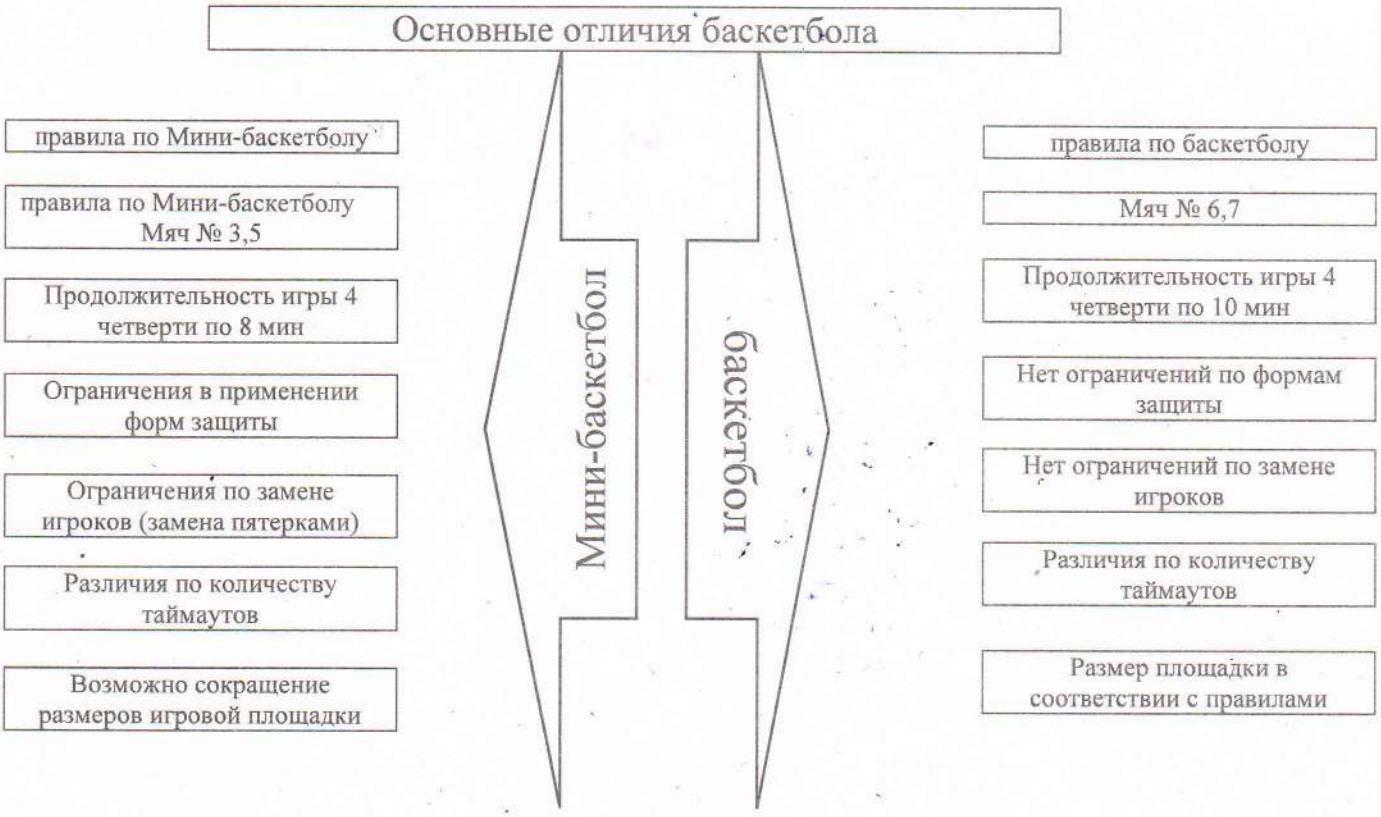
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся: на ЭНП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «баскетбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых и командных учебно-тренировочных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку.

Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1 учебно-тренировочного года ЭНП. Следует также отметить, что для мальчиков и девочек в возрасте до 13 лет, обучающихся баскетболом, соревновательная деятельность осуществляются по правилам мини-баскетбола (упрощенным правилам).

Связано это с тем, что баскетбол – контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, достичь качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов, добиться их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив тем самым их интерес к игре в баскетбол, были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с обучающимися до 13-летнего возраста.



Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я

Мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я
Интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;

обеспечение обучающихся питанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

– печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

– видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

– конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

– получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно

пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012 Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012 Нестеровский Д.И..

Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004 Портнов Ю.М,

Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997

Павел Гооге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021

Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016
Сайты:
http://www.sports.ru
http://www.minsport.gov.ru
https://russiabasket.ru/
https://basket63.ru/

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол»
от «___» _____ 2023 г. № ____

Аттестационный лист

Объединение _____ , Этап _____ , ___ года обучения

№ п/п	ФИО	Теоретическая подготовка	Контрольные нормативы	Индивидуальные достижение	Переведен/ отчислен/ повторное обучение
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
1					
1					
1					
1					

Тренер-преподаватель _____

Дата