

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ПО БАСКЕТБОЛУ »  
УПРАВЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. НАЛЬЧИК**

Принята:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 11.01. 2023г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО « СШ №2  
по баскетболу »  
А.О.Тхакахов  
« 11 » сентября 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта баскетбол**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 680

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки- 3 года;
- тренировочный этап - 5 лет;
- совершенствование спортивного  
Мастерства - 2 года

Разработчики Программы:  
Ст. тренер-преподаватель – Кирин В.М.  
Ст. Тренер-преподаватель – Тхакахова Р.Г.

г.о. Нальчик  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	12
1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по Предметным областям .....	12
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства .....	15
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения .....	15
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	18
2.1. Содержание и методика работы по предметным областям. этапам (периодам) подготовки .....	20
2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта .....	20
2.1.2. Физическая подготовка .....	23
2.1.3. Избранный вид спорта .....	28
2.1.4. Психологическая подготовка .....	32
2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы .....	36
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок .....	39
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	40
3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	42
3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки ..	43
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему) ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему) кулаком является нар) шепнем.

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

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система спортивной подготовки баскетболиста, которой является данная программа.

Отличительные особенности баскетбола.

-Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

-Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

-Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

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

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

-Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким

признакам, биологическому созреванию.

Программа дополнительного образования по спортивной подготовке по баскетболу составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, во исполнении Федерального закона от 30 апреля 2021г. № 127 « О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» , и в Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 22 июня 2022года № 1643-р, Планом мероприятий (Дорожная карта, утвержденным Министерством Просвещения Кабардино-Балкарской Республики и Министерством спорта Кабардино-Балкарской Республики от 17.10.2022года № 22/846/99 и постановлением Местной администрации г.о. Нальчик от 05.12.2022года № 2370. Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций СанПин 2.4.3172-14 от 04.07.2014г. Уставом МКУ ДО « СШ №2 по баскетболу».

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

#### Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки баскетболистов в спортивной школе является создание условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов .способных показывать высокие результаты на соревнованиях различного уровня .

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития спорта;

- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в баскетболе:
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, баскетбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных баскетболистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Три года
э	Тренировочный этап	Начальная специализация- Два года
		Углубленная специализация- Три года
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Два года

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы спортивной подготовки может быть увеличен на один год.

Срок обучения по Программе 10 лет.

Прием на обучение по программе дополнительного образования спортивной подготовки по баскетболу проводится на основании разрешения врача- педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области

физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России .

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта:

МКУ ДО «СШ № 2 по баскетболу» обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 1 октября текущего года. т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным на подготовку спортсменов высокого класса (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных баскетболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;

- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости );

- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям:
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям баскетболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи этапа начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в баскетболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное освоение основами современной техники и тактики и умение



применять в игре;

- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований:
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков:
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях;
- воспитание баскетбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных баскетболистов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивной школы по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны: результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица № 2

Структура системы многолетней подготовки .наполняемость учебных групп объем тренировочной нагрузки в неделю .минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	
Этап начальной подготовки	1 -й год	7 лет	6	15-25	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год		9	12-20	
	3-й год		9	12-20	
Тренировочный этап	1 -й год	10 лет	12	10-20	Выполнение нормативов по ОФП,СФП .ТТП.
	2-й год		14	10-20	
	3-й год		16	10- 16	
	4-й год		18	10-16	
	5-й год		18	10-16	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 -й год	14 лет	24	2-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. Выполнение первого спортивного разряда.
	2-й год		24	2-10	

## 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки баскетболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей юных баскетболистов, основополагающих положений теории и методики баскетбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности баскетболистов высшей квалификации - как ориентиров, \ называющих направление подготовки. Чтобы план был реальным, попятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики баскетбола, по каждому) возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов- графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных баскетболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно

уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;

- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям.  
(периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «баскетбол», основных концепций теории и методики баскетбола, модельных характеристик высококвалифицированных баскетболистов и возрастных особенностей юных баскетболистов.

Специализированные занятия по баскетболу начинаются с 10-11 лет. После окончания курса обучения в СШ №2 спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в баскетболе баскетболисты достигают в возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание

многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки баскетболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных баскетболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 10-11 лет. в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, районные, краевые и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствование спортивного мастерства
	1 год	Свыше 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация	
контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7
отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
основные	1	1	2-?	9-3	я
Всего игр в год	5	8	12-15	20-25	30-35

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятия и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 10-11 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

## 2.1 Содержание и методика работы по предметным областям. (периодам) подготовки

Требования в современном баскетболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

### 2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно

так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки.

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов

3. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

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

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов.. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. .Активный отдых.

6. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

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

7. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.



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

#### 8. Места занятий и инвентарь.

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

#### 9. Основы техники и тактики игры в баскетбол

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

#### 10. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

#### 11. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

#### 12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям

#### 13. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и

показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.

#### 14. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня. режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

15. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом. оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

#### 16. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

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

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

#### 17. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

#### 18. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

### 2.1.2 Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП. а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от

спортивной специализации.

Существует необходимое соблюдение оптимально о соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Попятно, что на начальных этапах преобладает ОФП. а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем. мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 4)

Таблица № 5

Упражнения по общей физической подготовке.

1. Строевые упражнения.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по-два, сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук., вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
3. Упражнения для ног.	Поднимание на носки: сгибание ног, в тазобедренных суставах : приседания: отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях: выпады, пружинистые покачивания в выпаде: подскоки из различных исходных положений ног (вместе. на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.): сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах: прыжки.
4. Упражнения для шеи и туловища.	Наклоны, вращения, повороты головы: наклоны л до вгита, круговые вращения туловищем, повороты туловища. поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине: из положения лежа на спине переход в положение сидя: смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз: УГОЛ из исходного положения лежа, сидя и в положении виса: различные сочетания этих движений.
5. Упражнения для всех групп мышц.	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой. гаи гелями, набивными мячами. мешочками с песком. резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
6. Акробатические упражнения.	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад, Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

7. Упражнения для развития силы.	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штатной: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
8. Упражнения для развития быстроты.	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
9. Упражнения для развития гибкости.	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину): перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
10. Упражнения для развития ловкости.	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на байте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне: равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
11. Упражнения типа «полоса препятствий».	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
13. Упражнения для развития общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500. 800. 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор. прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.
14. Спортивные и подвижные игры.	Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. Гонка мячей. –«Салки». «Метко в цель». «Эстафета с бегом». «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка должна развивши физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать

быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 5).

Таблица 6

Упражнения по специальной физической подготовке

<p>1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег с поворотом). Бег, на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков: на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями: и (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).</p>
---	---

<p>2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног па месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеносопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь роками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями. булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) па точность, дальность, быстроте. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание падок лира в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольном) в прыжке, с места, с разбег) в стену, через волейбольные сетку. через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.</p>
<p>3. Упражнения для развития игровой ловкости.</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попадания в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом н без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку: ведение с ударами в пол. передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой ДВУХ мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из мяча. прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам . очной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии.</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
<p>4. Упражнения для развития специальной выносливости.</p>	<p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках техникотактических упражнениях с различной интенсивностью, И различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (Скоростно-силовая. специальная ).</p>

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологически 1 возраст баскетболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

## Избранный вид спорта. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств срочной информации. Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице 6. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе полыновки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

## Упражнения для технической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Прыжок толчком ДВУХ ног	+	+		
Прыжок толчком одной ноги				
Остановка прыжком		+	+	
Остановка ДВУМЯ шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча ДВУМЯ реками на месте	+	+		
Ловля мяча ДВУМЯ руками в движении		+	+	
Ловля мяча ДВУМЯ руками в прыжке		+	+	
Ловля мяча ДВУМЯ руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча ДВУМЯ руками при движении сбоку		+	+	
Ловля мяча одной рекой на месте		+	+	
Ловля мяча одной рекой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	
Ловля мяча одной рекой при движении сбоку		+	+	
Передача мяча ДВУМЯ реками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		
Передача мяча ДВУМЯ руками с места	+	+		
Передача мяча ДВУМЯ реками в движении		+	+	
Передача мяча ДВУМЯ руками (встречные)		+		
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча ДВУМЯ реками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рекой сверху		+	+	
Передача мяча одной рекой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком )		+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+		



Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину ДВУМЯ руками с верху	+	+		
Броски в корзину ДВУМЯ руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину ДВУМЯ руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину ДВУМЯ руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
Броски в корзину ДВУМЯ руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз Броски в корзину одной рукой (добивание)				

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+	+
Броски в корзину одной рукой средние			+	+
Броски в корзину одной рукой ближние			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Нормой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство (табл. 8)

Таблица 8

#### Упражнения для тактической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Свыше 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Тактика нападения	+	+		
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча		+	+	
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	

Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на ДВУХ игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрального			+	+
Система нападения без центрального			+	+
Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+
Тактика защиты				
Противодействие попечению мяча	+	+		
Противодействие ВЫХОДУ на свободное место	+	+		
Противодействие розыгрыше мяча	+	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+
Переключение		+	+	+
Проскальзывание				+
Групповой отбор мяча			+	+
Против тройки			+	+
Против малой восьмерки			+	+
Против скрестного выхода			+	+
Против сдвоенного заслона			+	+
Против наведения на двух игроков			+	+
Система личной защиты		+	+	+
Система зонной защиты				+
Система смешанной защиты				+
Система личного прессинга				+
Система зонного прессинга				+
Игра в большинстве			+	+
Игра в меньшинстве			+	+

#### 2.1.4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с

тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. непроизвольно! о внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ещё ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности которые, в отличие объективных, обусловленных индивидуально- психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с

необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных баскетболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок,

соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных моральнопсихологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов,

воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## 2.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

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

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения

с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной школе.

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

1.3. При проведении занятия по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или площадке.

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

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

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

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

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий.

### 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

— Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

### 2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с не скользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.



2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

4.1. Находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя.

4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

4.4. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

### 2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план- график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных баскетболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно- воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

в группах начальной подготовки первого года обучения - 2 академических часов;

в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1. 2. 3 годов обучения) – 3 часов:

в тренировочных группах 4. 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю -3 или 4 часа, при двухразовых тренировках в день - 3 часа.

в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 24 часа в неделю - 4 часа, при двухразовых тренировках в день - 3 часа.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение баскетбола в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 7 лет (табл. 9).

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м. сек	не более 4.5	не более 4.7
	Скоростное ведение мяча 20 м. сек	Не более 11.0	не более 11.4
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места, см	не менее 130	не менее 115
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 24	не менее 20

В таблицах 10,11 представлены нормативы для зачисления спортсменов на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 10

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

(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м. сек	не более 4.0	не более 4,3
	Скоростное ведение мяча 20 сек	не более 10.0	не более 10,7
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180	не менее 160
	Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	не менее 35	не менее 30
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м. м	не менее 183	не менее 168
	Бег на 600 м. мин. сек	не более 2:05,	не более 2:22.0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м. сек	по более 3.7	не более 4.0
	Скоростное ведение мяча 20 м. сек	не более 8.6	не более 9.4
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места. см	не менее 225	не менее 212
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 46	не менее 40
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м. м	не менее 232	не менее 205
	Бег на 600 м. мин. сек	не более 2:02.0	не более 2:18.0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд		Первый спортивный разряд	

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель- май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля - обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя утверждаются приказом директора. В группах совершенствования спортивного мастерства при оценке результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по освоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по профессиональной программе спортивной подготовки по баскетболу.

### 3.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка умений и навыков области общей и специальной физической подготовки.

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Прыжок вверх. Игрок располагается под щитом или у стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите или стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на ПОЛУ на носочках.

Прыжок в длину с места - прыжок с места толчком двумя ногами.

6-минутный бег - гладкий бег по дорожке стадиона, по истечению 6 минут происходит остановка по сигнал } и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельности.

Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой линии баскетбольной площадки к другой в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных площадок. Остановки - повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

Оценка умений и навыков в области избранного вида спорта.

Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м в квадрате со стороной 5 м. На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном

направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Демонстрация техники бросков с ближайших дистанций одной рукой (правой, левой) с места (для 3-го года обучения броски выполняются в прыжке). То же со средних дистанций.

Ведение мяча «восьмеркой» 20 м. На площадке находятся три сгонки, первая на расстоянии 3 м. вторая - 6 м. третья - 10 м. Спортсмен обводит стойки «восьмеркой», при этом мяч ведется «дальней» рукой от стойки.

Скоростная техника - на площадке находятся три стойки, каждая в центре круга. Игрок с мячом из-за лицевой линии начинаем ведение, обводит первую стойку справа, вторую слева, третью справа и производит бросок в движении справа от кольца, подбирает мяч и выполняет ведение с обводкой первой стойки слева и т.д., производит атак) слева. Время после касания мячом кольца. Попадания обязательны.

Штрафные броски выполняются сериями по три броска. После первого и второго бросков мяч попадает игроку, после третьего броска он подбирает мяч сам и ведением переходит к противоположному) щиту. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

Дистанционные броски: игрок с мячом выполняет в течение 4 минут поочередно бросок со средней дистанции (4.5 - 5 м). затем с дальней дистанции (6.25 - 6.5 м), с угла площадки, под углом 45 градусов, напротив щита, далее под углом 45 с противоположной стороны и с угла площадки. Броски по указанной последовательности выполняются до истечения 4 минут.

Перемещения в стойке защитника - на площадке находятся 6 набивных мячей. Первый на лицевой линии в центре второй на линии 6,25 под углом 45, третий на той же линии перпендикулярно щиту четвертый под углом 45. пятый на пересечении лицевой линии 6.25 справа, шестой в аналогичной точке слева. Игрок, находящийся у первого мяча, по сигналу выполняет рывок ко второму мячу, касается его. возвращается к первому мячу спиной вперед, аналогично выполняет перемещение к третьему и четвертому мячам; к пятому мячу игрок выполняет перемещение приставным шагом вправо, обратно приставным шагом влево, касается первого мяча, продолжает движение приставным шагом влево. После касания шестого мяча фиксируется время.

### 3.2 Требования к результатам освоения Программы по планам подготовки

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап

подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

- сохранение здоровья спортсменов.

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).







