

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 857*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Новикова Ярославна Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренеры-преподаватели АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Аксарин Иван Владимирович  
Леничев Андрей Валерьевич

## Рецензент

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3. Календарный план воспитательной работы	13
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	98
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	99
6.1. Материально-технические условия	99
6.2. Кадровые условия	100
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	102
ПРИЛОЖЕНИЯ	104

## Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. 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 оснащённостью.

Федерация баскетбол в Ханты – Мансийском автономном округе – Югра зародилась в начале девяностых годов (1990-1997гг.), благодаря группе энтузиастов: Ольхов Сергей Степанович, Багинский Дмитрий Стефанович, Пилюян Арарат Агванович, Черногрицкий Игорь Петрович и др.

### Характеристика вида спорта «баскетбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Баскетбол (014 000 26 11 Я) входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины: баскетбол, мини-баскетбол, баскетбол 3х3, интерактивный баскетбол.

баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
баскетбол 3х3	014 002 2 6 1 1 Я
интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 М

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 нарушением. 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.

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол»

*Размер площадки:*

Покрытие должно быть гладкое, ровное, без неровностей, изгибов.

- В баскетболе 3х3 играют на одно кольцо. Стандартный игровой корт имеет размеры 15х11 метров. Некоторые элементы разметки баскетбол 3х3

позаимствовал у своего классического аналога: линию штрафного броска, дугу - линию двухочковых бросков (в баскетболе 5x5 это трехочковая линия) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

- Площадка для мини баскетбола имеет форму прямоугольника со сторонами 18 и 12 м.

- Размеры баскетбольной площадки в ФИБА и НБА разнятся по минимуму. Стандарты ФИБА – 28 м на 15 м. Для Национальной баскетбольной ассоциации – 28,7 м на 15,3 м. Так же стоит заметить, что для состязаний не такого высокого уровня размеры баскетбольной площадки могут отличаться: от 20 до 28 метров в длину и от 12 до 16 метров в ширину.

#### *Мяч:*

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 749—780 мм.

Обычно игры проводятся официальным мячом FIBA 3x3 - мяч утяжеленный 6-го размера, но весит как стандартный мяч 7-го размера. Мяч для баскетбола 3x3 отличается наличием большого числа поперечных канвок для лучшей фиксации и контроля.

Масса мяча для мини баскетбола не превышает 500 гр., а длина окружности — 73 см. Сверху мяч обтягивается кожей, резиной или синтетической тканью.

#### *Команды и тренер:*

Современные правила баскетбола регламентируют строгое количество игроков в командах. На площадке одновременно могут находиться 2 противоборствующие стороны, в каждой должно быть по пять человек. Кроме них в зоне игры может находиться только судейский состав. Остальные члены команды (одновременно может быть зарегистрировано на участие не более 12) должны быть на скамейке запасных.

Тренеры, советники и участники — обязаны сидеть в зоне запасных на расстоянии не менее 2 метров от линии поля. Остальные сопровождающие лица — за членами команды на том же расстоянии. В случае нарушения тренерским составом этих положений, при приближении к игровой зоне, судья вправе удалить нарушителей из зала до конца матча, назначить штрафные броски или засчитать поражение.

Команда для игры 3x3 должна состоять минимум из трех и максимум из четырех человек (один запасной). Тренер может находиться в игровом зале во время матчей, но не имеет права вмешиваться в игровой процесс (брать тайм-ауты, давать подсказки, делать замены и тд.). В случае несоблюдения данного правила команда может получить технический фол.

Мини-баскетбол. С каждой стороны играют по 10 игроков, причем на поле выходят 5, остальные выходят на замену. Руководство командой осуществляет тренер, дает рекомендации и производит замены. Форма членов одной команды должна быть одной расцветки, а майки — иметь номера на груди и спине.

#### *Начисление очков:*

В баскетболе 3x3 любое попадание с ближней и средней дистанции, а также штрафные броски оцениваются в 1 очко. За привычные нам по классическому баскетболу «трешки» здесь команда получает 2 очка. Также возможны и бонусные штрафные в случае результативного броска с фолом (1+1 с ближней и дальней дистанции, 2+1 из-за дуги).

Мини баскетбол. Попадание засчитывается, когда мяч попадает в корзину сверху, проходит ее насквозь или задерживается там. При этом команда получает 2 балла (при штрафном броске — 1 балл). После попадания игра продолжается с любой точки лицевой линии в течение 5 сек.

#### *Фолы*

Команда оказывается в ситуации «штрафных командных фолов», когда она совершает 6 фолов. 7-й, 8-й и 9-й командные фолы наказываются 2 штрафными бросками. 10-й и каждый последующий командный фол наказываются 2 штрафными бросками с сохранением владения мячом за командой, исполнившей эти броски. За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

Мини-баскетбол. Если фол допущен по отношению к спортсмену, не бросающему мяч в кольцо, то снаряд передается этому игроку и выбрасывается из-за пределов площадки. В противном случае бросивший мяч вправе выполнить 2 штрафных броска.

Если в момент нарушения произошло попадание в корзину, штрафной не назначается. Снаряд при этом вводится в игру командой противников из-за лицевой линии.

Спортивное поведение при игре в мини баскетбол предполагает дружеское и уважительное отношение к сопернику. Игрок, демонстрирующий обратное, получает предупреждение, а противная сторона — право на 2 штрафных броска. При повторении нарушения спортсмен дисквалифицируется.

Игрок с пятью персональными фоломи покидает игру. На его место выходит запасной.

#### *Игровое время*

Матч в баскетболе состоит из 4 четвертей, по 10 минут каждая (исключение НБА, где она длится 12 мин.). Всего 40 минут основного “чистого времени”, на каждую заминку секундомер останавливается, запускается снова после вбрасывания мяча в игру. Если в турнире при окончании матча счет равный — назначается овертайм. После 1 и 3 четвертей перерыв составляет 2 минуты, игроки уходят перевести дыхание и выслушать наставления тренера, получить установку на следующую “десятиминутку”. После первой половины участники меняются сторонами, им дается 15 минут на отдых и разминку.

Матч в баскетболе 3x3 длится 10 минут игрового времени или до того момента, пока одна из команд наберет 21 очко. Если после основного времени счет ничейный, играется овертайм. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру. На атаку команде дается 12 секунд.

Матч по мини баскетболу включает 2 тайма по 16 мин. и 10-минутный перерыв. Таймы делятся еще на 2 периода по 8 мин., между которыми делается перерыв на 2 мин.

## **I. Общие положения**

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

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 учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 1**

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	15	4

Объем Программы

**Таблица № 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

**Таблица №3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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: Контрольные, Отборочные, Основные, Игры.

**Таблица № 4**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	5	5
Отборочные	1	1	1
Основные	3	3	3
Игры	40	40	40

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей

организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	18-20	18-20
3	Спортивные соревнования (%)	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная тренировка (%)	16-20	18-24	18-24

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	113
2	Специальная физическая подготовка	150
3	Спортивные соревнования	104
4	Техническая подготовка	192
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	188
	тактическая подготовка	95
	теоретическая подготовка	11
	психологическая подготовка	82
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	10
	Инструкторская практика	5
	Судейская практика	5
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	19
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	11
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	160
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	125
2	Специальная физическая подготовка	225
3	Спортивные соревнования	174
4	Техническая подготовка	150
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	250
	тактическая подготовка	130
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	100
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	26
	Инструкторская практика	13

	Судейская практика	13
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	50
	Медицинские, медико-биологические	10
	Восстановительные мероприятия	35
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	248
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>

**Таблица № 8**

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	180
2	Специальная физическая подготовка	304
3	Спортивные соревнования	240
4	Техническая подготовка	210
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	300
	тактическая подготовка	150
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	140
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	34
	Инструкторская практика	17
	Судейская практика	17
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	84
	Медицинские, медико-биологические	15
	Восстановительные мероприятия	64
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	312
	<b>ИТОГО</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года

3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;</li> <li>- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.</li> </ul>	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.;</li> <li>- информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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,	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных</li> </ul>	В течение года



	спортсменов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	--	--

## 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка	апрель	Информирование спортсменов по

результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»		вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года

	судей при проведении спортивных мероприятий	Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской

		деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора. АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 13**

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Таблица № 14**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (УТЭ)
			юноши/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 3,0
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: "второй юношеский спортивный разряд"; "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд"; "второй спортивный разряд"

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: "первый спортивный разряд".

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица № 15

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ССМ)
			юноши/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			8,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			39
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			60
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			2,6
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

### 3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

**Таблица № 16**

## **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ВСМ)
			юноши/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 49
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 55
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><u>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</u></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li><li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li><li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li><li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li><li>- вырывание штанги;</li><li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li></ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li><li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li><li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li><li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li><li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li></ul>

- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;

*Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером*

- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;

- приседания на одной ноге;

- перетягивание и отталкивание партнера;

- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);

- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;

- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;

- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);

- выпрыгивание со штангой на плечах;

- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;

- перенос партнера на плечах (спине).

## 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- *Бег:*

- ускорения (50-60 м);

- ускорения (30-40 м);

- бег с препятствиями (100-200 м);

- эстафеты (до 100 м);

- кросс (1000 – 3000 м);

- бег в гору;

- бег с препятствиями;

- бег по крутым склонам;

- бег по песку без обуви;

- бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку;

- *прыжки:*

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега;

- в длину с места;

- тройной прыжок с места;

- в длину с разбега;

- многоскоки;

- *Метания:*

- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;

- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений,

- толкание ядра,
- метание копья в цель
- метание копья на дальность с места
- метание копья с разбега;
- *Многоборья:*
  - спринтерские;
  - прыжковые;
  - метательные;
  - смешанные – от 3 до 5 видов;

3. Спортивные и подвижные игры:

- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам
- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;
- Взаимодействия игроков в защите и нападении;
- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;
- Салки;
- Охотники и утки;
- Перетягивание через черту;
- Борьба за мяч;
- Настольный теннис;
- Катающаяся мишень.

4. Комплекс на развитие силовых качеств:

- лазанье
- перелезание
- висы
- упоры
- преодоление полосы препятствий
- Лазание по канату
- Подтягивание из вися
- Подъем из вися в упор переворотом
- Подъем силой на перекладине

5. Комплекс гимнастических упражнений:

- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):
  - группировки;
  - перекуты;
  - стойку на лопатках;
  - кувырки вперед, назад;
  - соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

6. Плавание

Упражнения для развития быстроты:

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево,

Специальная физическая

подготовка

вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой

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

- низкие старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. с ведением мяча на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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.

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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 метров. 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 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.

- 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:*

- высокое поднимание бедра;
- захлест;
- буратино;
- подскоки;

- приставные шаги;
- многоскоки;
- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;
- различные эстафеты с командным соревнованием.

Упражнения для развития гибкости:

- *развитие гибкости суставов, позвоночника:*
  - круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
  - махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;
  - максимальный наклон туловища вдоль ног;
  - скручивания туловища влево, вправо;
  - мостик

*развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:*

- упражнения в парах, с мячом и без;
- на полу-шпагат в парах и без;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;

Упражнения для развития ловкости:

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- кувырки в стороны;
- 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;
- 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.
- на линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегаются и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом;
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов;
- бросок по кольцу с проносом мяча между ног во

время двух шагов;

- ходьба по гимнастическому бревну с вращением мяча вокруг корпуса;

- ходьба по гимнастическому бревну с финтами в сторону, вперед;

- ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса;

- ходьба по скамейке с финтами в сторону, вперед.

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 балансирующей подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для тренировки прыжка:

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч);

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой;

- 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;
- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно;
- 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-преподавателю (далее по рабочей программе – тренер) 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
- прыжки через скакалку весом от 3 до 7 кг;
- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях;
- 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 (прыгнуть как можно дальше) с ведением мяча;
- 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, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках;
- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите;
- прыжки с передачами и добиванием мяча от щита;
- ловля и передача мяча (или два мяча) в парах в

одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца

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, поднятие 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;
- из положения сидя поднятие набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
- 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;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с эспандером;
- отжимания от пола на пальцах;
- висы и подтягивания на канате;

Упражнения для развития быстроты движения рук:

- ведение одного-двух мячей.
- передачи двух-трех мячей у стены на время
- 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.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время: <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование между парами;</li> <li>- на количество передач.</li> </ul> </li> <li>- два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время: <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование между парами;</li> <li>- на количество передач.</li> </ul> </li> <li>- ведение трех мячей на время;</li> <li>- дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время;</li> <li>- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время</li> </ul>
	<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;</li> <li>- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;</li> <li>- завершение атак различными способами;</li> <li>- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;</li> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;</li> <li>- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;</li> <li>- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;</li> <li>- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- игра в позиционной командной защите;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- создания ситуаций для игры 1 на 1;</li> <li>- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);</li> <li>- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.</li> </ul> <p><u>Упражнения для тренировки ведения мяча:</u></p>

- ведение мяча на месте перед конусом:
- финт ногой и зашагивание;
- финт "внутри-наружу" и зашагивание;
- перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;
- разножка и зашагивание;
- перевод под ногой, спин и зашагивание;
- спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание;
- внутринаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1x1 после оббегания конусов (как можно больше финтов и переводов);
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца:
  - 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 трех коридорах с игроками (4-10 человек) без атаки:
    - по времени;
    - по количеству набранных очков;
    - Ведение мяча в спортивной ходьбе;
    - Ведение мяча в легком беге;
    - Ведение мяча в беге спиной вперед;
    - Ведение мяча с высоким подниманием бедра;
    - Ведение мяча в захлестывании голени;
    - Ведение мяча выпрямлением прямой ноги вперед;
    - Ведение с приставным шагом;
    - Ведение в полуприседе и полном приседе;
    - Ведение мяча стоя на одной ноге;
    - Максимально частое ведение мяча одной рукой;
    - Ведение мяча с передвижением вперед прыжками на двух ногах;
    - Ведение мяча с обводкой фишек, конусов;
    - Ведение мяча на месте с глубоким приседанием;
    - Ведение мяча лежа без зрительного контакта на мяч;
    - Прыжки на месте в высоту с одновременным ведением мяча;
    - Ведение мяча в упоре лежа на одной руке;

- Ведение мяча с катанием по полу и ведением мяча над головой;
  - Ведение мяча сидя на полу;
  - Ведение мяча вокруг себя одной рукой;
  - Ведение мяча под ногами по восьмерке одной рукой;
  - Ведение мяча по гимнастической скамье;
  - Ведение мяча без зрительного контакта под стулом;
  - Ведение мяча сидя на гимнастической скамье с продвижением вперед;
  - Максимально низкое ведение с отскоком не более 7 сантиметров;
  - Ведение мяча поднимаясь и опускаясь по лестнице (на каждую ступеньку);
  - Ведение мяча во время прыжков через низкую перекладину (скамейку);
  - Ведение мяча при ускорении на 100 метров;
  - Ведение мяча при ускорении на 10 метров с препятствиями (мини-барьеры);
  - Ведение мяча при запрыгивании и спрыгивании с низкой тумбу;
  - Ведение мяча на максимальной скорости, с выполнением по свистку тренера, серии физических упражнений (прыжки в высоту, приседания и т.д.) с продолжением бега с ведением;
  - Мини-кросс на 1000 метров с ведением мяча;
  - Ведение двух баскетбольных мячей;
  - Ведение мяча во время «челночного бега»;
  - В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами;
  - Ведение мяча с применением финтов (перевод за спиной, перевод под ногой, перевод перед собой);
  - Ведение мяча с использованием козырьков или специальных очков, ограничивающих видимость;
  - Ведение мяча в движении приставным шагом в направлении, указанном тренером в виде жеста рукой;
  - Ведение мяча на месте, с произнесением числа, которое тренер показывает пальцами;
- Упражнения для тренировки проходов и завершения атак:
- Серия «открытые проходы». Выполняются при преимуществе над защитником:
    - Обычный лейап после скрестного прохода (внешней рукой и внутренней);
    - Атака с внутренней стороны кольца - реверс

(внешней рукой и внутренней);

- Бросок рано, не заходя в 3-х секундную зону. Атака с бруска, при броске используем щит;

- Атака с двух ног, правое плечо смотрит в кольцо, грудь открыта к защитнику;

- Бросок свечей – флоутер. Атака с бруска остановкой на 2 ноги;

- *Серия «закрытые проходы». Выполняются, когда защитник сбоку или сзади:*

- Завершение с одного шага. После скрестного шага заходим за спину защитнику и атакуем с шага. Завершение внутренней и внешней рукой;

- Атака реверс. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер с одной ноги;

- Напрыжка. При шаге правой ногой переступаем левую, затем левую ногу приставляем. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер на 2 ноги. Уход за защитника напрыжкой;

- Ломанные шаги. Завершение внутренней и внешней рукой, а также реверсом. Шаг наружу - шаг внутрь;

- Ломанные шаги, после прямого шага выполняем шаг внутрь - шаг наружу;

- Кросс степ - шаги косичкой;

- Кросс степ в 3-х секундную зону, завершение левой рукой;

- Ломанные шаги с двух ног. Первый шаг максимальной длины на кольцо, второй в сторону. Завершение правой и левой рукой;

- Сербские напрыжки. Напрыжка на ту же ногу, на которую приходится последний удар;

- *Серия «впрыгиваний»:*

- Остановка в центр 3-х секундной зоны и обычный лейап;

- Останавливаемся и проскальзываем на ближнюю сторону. Видим. Что защитник играет в центр краски на опережение;

- После остановки, если идет подстраховка большим игроком, завершаем свечой;

- *Из каждого действия делаем прогрессию:*

- Защитник читает ситуацию и играет плотно. Выполняем показ (финт) и завершаем свечой.

- Останавливаемся, выполняем финт на бросок. Зашагиваем и атакуем за игроком с ближней стороны.

- Остановка, поворот спиной вперед - spin.

- После остановки выполняем разворот спиной (spin) и возвращаемся обратно, выполняем бросок с отклонением.

На одной скорости эти действия выполнять нельзя.

Остановка – финт - spin- возврат – зашагивание.

- Завершение «вертушка» с одной ноги.

- Завершение вертушка с двух ног.

- Проходы из угла. Движение вдоль лицевой и смещение на брусок, таким образом, чтоб провести атаку, используя щит.

- Все проходы с показом на передачу, зависание, показ, с реверсом.

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб:

- на время;

- на количество попаданий;

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока:

- на время;

- 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 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку:

- на время;

- на количество попаданий;

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

*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;

- 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 тренера-преподавателя, регламентирующие моменты 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.

*Упражнения для обучения и совершенствования поворотов и пивотов:*

*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 сзадистоящей; 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 обучающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. 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).

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного обучающегося 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.

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.

Упражнения для обучения и совершенствования передач

мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;

- имитация передачи-ловли в парах переключением 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; 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», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для тренировки броска мяча:

- Отработка выноса мяча на бросок одной рукой;

- Броски мяча одной рукой над головой;

- Броски мяча из-под кольца одной рукой;

- Броски мяча в кольцо с «усиков»;

- Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов

- Броски мяча в кольцо после ведения мяча с остановкой на две ноги;

- Броски в кольцо из трехсекундной зоны (5 точек);

- Броски в кольцо со штрафной линии;

- Поэтапные броски. Выполняется в парах. Игрок начинает выполнять бросок мяча из-под кольца, с каждым последующим броском, отходя на 1 шаг назад.

Дойти до максимального расстояния, при котором не нарушается техника броска и мяч долетает до кольца;

- Броски в корзину в движении после ловли мяча. Выбегающий из колонны игрок, поймав мяч и сделав два шага, выполняет бросок в корзину, ловит мяч и передает следующему игроку. После передачи уходит в хвост колонны;

- Передача и бросок мяча с места. Игрок отдает передачу и получает обратную, после чего выполняет бросок в кольцо;

- Ведение, передача и бросок в корзину. Игроки становятся парами. Один из пары (№1) ведет мяч вдоль боковой линии. Дойдя до конца площадки, отдает мяч набегающему на щит другому игроку (№2), который бросает в корзину. После ловли мяча игрок №2 ведет мяч к противоположному щиту и отдает набегающему игроку №1, который бросает в корзину;

- Упражнение «щит-кольцо». Игрок, выполняет 3 броска в щит (рядом с кольцом), и 4й бросок выполняет в кольцо;

- Бросок мяча в кольцо в прыжке, с отскоком от щита. Игрок выполняет бросок в щит (рядом с кольцом), после чего он должен поймать его в воздухе и не приземляясь бросить мяч в кольцо;

- Упражнение «три игрока, два мяча». Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет большое количество бросков мяча в кольцо с места. Двое партнеров подают ему мячи «конвейером». Упражнение имеет различные варианты выполнения;

- Броски из-под кольца с использованием щита и без. Необходимо с каждой точки, забить определенное количество раз от щита (можно задевать душку) и без использования щита и душки, так называемые «чистые мячи»;

- Упражнение «Маятник». Упражнение выполняется в паре. Один игрок атакующий (А), второй пасующий (П). Игрок А, встает на линию 3х секундной зоны под 90 градусов к кольцу. Второй игрок располагается за лицевой линией. Игрок А, совершает бросок, затем подбирает свой мяч, отдает передачу игроку П, и перебегает на противоположную сторону, после чего получает от игрока П передачу и снова совершает бросок и т.д.;

- Упражнение «попробуй попади». Упражнение выполняется в тройках. Двое подают мячи, один

выполняет бросок. Игрок, выполняющий броски, первый бросок выполняет с открытыми глазами, второй бросок – закрытыми;

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 1 на 1 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.

упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- Игра 1 на 1 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 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. 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 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

- Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Игроки

		<p>защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. 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.</p> <p>- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках</p>
	<p>Тактическая подготовка</p>	<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Групповые;</li> <li>- Командные</li> </ul> <p><u>Разделы тактической подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- заслон;</li> <li>- передача мяча из рук в руки;</li> <li>- в тройках – восьмерка;</li> <li>- передача мяча в трехсекундную зону;</li> <li>- скрестное открывание под мяч;</li> <li>- заслоны с двух сторон;</li> <li>- быстрого прорыва;</li> <li>- раннего нападения;</li> <li>- личной защиты;</li> <li>- личном прессинге;</li> <li>- командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки;</li> <li>- зонной защиты;</li> <li>- зонного прессинга;</li> <li>- создание ситуации для применения зонной защиты;</li> <li>- игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5, 3x2, 2x1, 1x2, 1x1</li> </ul>
	<p>Интегральная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> </ul>

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)
- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
- переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;
- ситуационные игры:
  - спорный мяч
  - штрафной бросок;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выброс из-за лицевой линии;</li> <li>- выброс из-за боковой линии;</li> <li>- игры «на интерес»;</li> </ul> <p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных</li> </ul>
Психологическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания,</li> </ul>

		<p>решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в игре;</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.</li> </ul>
	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в баскетболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

## Этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><i>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</i></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги;</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li> <li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li> <li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li> <li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li> <li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li> <li>- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;</li> <li>- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без</i></p>

*предмета, с партнером*

- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;
- приседания на одной ноге;
- перетягивание и отталкивание партнера;
- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);
- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
- выпрыгивание со штангой на плечах;
- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
- перенос партнера на плечах (спине).

## 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- *Бег:*

- ускорения (50-60 м);
- ускорения (30-40 м);
- бег с препятствиями (100-200 м);
- эстафеты (до 100 м);
- кросс (1000 – 3000 м);
- бег в гору;
- бег с препятствиями;
- бег по крутым склонам;
- бег по песку без обуви;
- бег по лестнице вверх ступая на каждую

ступеньку;

- *прыжки:*

- через планку с прямого разбега;
- в высоту с разбега;
- в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- в длину с разбега;
- многоскоки;

- *Метания:*

- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;
- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений,
- толкание ядра,
- метание копья в цель
- метание копья на дальность с места
- метание копья с разбега;

- *Многоборья:*

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерские;</li> <li>- прыжковые;</li> <li>- метательные;</li> <li>- смешанные – от 3 до 5 видов;</li> </ul> <p><u>3. Спортивные и подвижные игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам</li> <li>- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;</li> <li>- Взаимодействия игроков в защите и нападении;</li> <li>- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;</li> <li>- Салки;</li> <li>- Охотники и утки;</li> <li>- Перетягивание через черту;</li> <li>- Борьба за мяч;</li> <li>- Настольный теннис;</li> <li>- Катающаяся мишень.</li> </ul> <p><u>4. Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье</li> <li>- перелезание</li> <li>- висы</li> <li>- упоры</li> <li>- преодоление полосы препятствий</li> <li>- Лазание по канату</li> <li>- Подтягивание из вися</li> <li>- Подъем из вися в упор переворотом</li> <li>- Подъем силой на перекладине</li> </ul> <p><u>5. Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):</li> <li>- группировки;</li> <li>- перекаты;</li> <li>- стойку на лопатках;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</li> </ul> <p><u>6. Плавание</u></p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><u>Упражнения для развития быстроты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления</li> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой</li> </ul>

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

- низкие старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. с ведением мяча на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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.

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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 метров. 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 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.

- 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:*

-высокое поднимание бедра;

- захлест;

- буратино;

- подскоки;

- приставные шаги;

- многоскоки;

- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

- различные эстафеты с командным соревнованием.

Упражнения для развития гибкости:

- развитие гибкости суставов, позвоночника:
  - круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
  - махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;
  - максимальный наклон туловища вдоль ног;
  - скручивания туловища влево, вправо;
  - мостик
- развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:

- упражнения в парах, с мячом и без;
- на полу-шпагат в парах и без;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;

Упражнения для развития ловкости:

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- кувырки в стороны;
- 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;
- 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.
- на линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегаются и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом;
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов;
- бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов;
- ходьба по гимнастическому бревну с вращением мяча вокруг корпуса;
- ходьба по гимнастическому бревну с финтами в сторону, вперед;

- ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса;

- ходьба по скамейке с финтами в сторону, вперед.

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 балансирующей подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для тренировки прыжка:

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч);

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой;

- 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;
  - прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно;
  - 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, разбегаются 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
  - прыжки через скакалку весом от 3 до 7 кг;
  - запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях;
  - 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 (прыгнуть как можно дальше) с ведением мяча;
  - 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, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках;
  - серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите;
  - прыжки с передачами и добиванием мяча от щита;
  - ловля и передача мяча (или два мяча) в парах в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца
- 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, поднятие 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;
  - из положения сидя поднятие набивного мяча ногами;
  - толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
  - 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;
  - упражнения с теннисными мячами;
  - упражнения с эспандером;
  - отжимания от пола на пальцах;
  - висы и подтягивания на канате;
- Упражнения для развития быстроты движения рук:
- ведение одного-двух мячей.
  - передачи двух-трех мячей у стены на время
  - 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:
    - 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:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование между парами;</li> <li>- на количество передач.</li> <li>- ведение трех мячей на время;</li> <li>- дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время;</li> <li>- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время</li> </ul>
Техническая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;</li> <li>- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;</li> <li>- завершение атак различными способами;</li> <li>- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;</li> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;</li> <li>- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;</li> <li>- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;</li> <li>- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- игра в позиционной командной защите;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- создания ситуаций для игры 1 на 1;</li> <li>- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);</li> <li>- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.</li> </ul> <p><u>Упражнения для тренировки ведения мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте перед конусом;</li> <li>- финт ногой и зашагивание;</li> <li>- финт "внутри-наружу" и зашагивание;</li> <li>- перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;</li> <li>- разножка и зашагивание;</li> <li>- перевод под ногой, спин и зашагивание;</li> </ul>

- спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание;
- внутрьюнаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1x1 после оббегания конусов (как можно больше финтов и переводов);
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца:
  - 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 трех коридорах с игроками (4-10 человек) без атаки:
    - по времени;
    - по количеству набранных очков;
    - Ведение мяча в спортивной ходьбе;
    - Ведение мяча в легком беге;
    - Ведение мяча в беге спиной вперед;
    - Ведение мяча с высоким подниманием бедра;
    - Ведение мяча в захлестыванием голени;
    - Ведение мяча выпрямлением прямой ноги вперед;
    - Ведение с приставным шагом;
    - Ведение в полуприседе и полном приседе;
    - Ведение мяча стоя на одной ноге;
    - Максимально частое ведение мяча одной рукой;
    - Ведение мяча с передвижением вперед прыжками на двух ногах;
    - Ведение мяча с обводкой фишек, конусов;
    - Ведение мяча на месте с глубоким приседанием;
    - Ведение мяча лежа без зрительного контакта на мяч;
    - Прыжки на месте в высоту с одновременным ведением мяча;
    - Ведение мяча в упоре лежа на одной руке;
    - Ведение мяча с катанием по полу и ведением мяча над головой;
    - Ведение мяча сидя на полу;
    - Ведение мяча вокруг себя одной рукой;
    - Ведение мяча под ногами по восьмерке одной рукой;

- Ведение мяча по гимнастической скамье;
- Ведение мяча без зрительного контакта под стулом;
- Ведение мяча сидя на гимнастической скамье с продвижением вперед;
- Максимально низкое ведение с отскоком не более 7 сантиметров;
- Ведение мяча поднимаясь и опускаясь по лестнице (на каждую ступеньку);
- Ведение мяча во время прыжков через низкую перекладину (скамейку);
- Ведение мяча при ускорении на 100 метров;
- Ведение мяча при ускорении на 10 метров с препятствиями (мини-барьеры);
- Ведение мяча при запрыгивании и спрыгивании с низкой тумбу;
- Ведение мяча на максимальной скорости, с выполнением по свистку тренера, серии физических упражнений (прыжки в высоту, приседания и т.д.) с продолжением бега с ведением;
- Мини-кросс на 1000 метров с ведением мяча;
- Ведение двух баскетбольных мячей;
- Ведение мяча во время «челночного бега»;
- В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами;
- Ведение мяча с применением финтов (перевод за спиной, перевод под ногой, перевод перед собой);
- Ведение мяча с использованием козырьков или специальных очков, ограничивающих видимость;
- Ведение мяча в движении приставным шагом в направлении, указанном тренером в виде жеста рукой;
- Ведение мяча на месте, с произнесением числа, которое тренер показывает пальцами;

Упражнения для тренировки проходов и завершения атак:

- Серия «открытые проходы». Выполняются при преимуществе над защитником:
  - Обычный лейап после скрестного прохода (внешней рукой и внутренней);
  - Атака с внутренней стороны кольца - реверс (внешней рукой и внутренней);
  - Бросок рано, не заходя в 3-х секундную зону. Атака с бруска, при броске используем щит;
  - Атака с двух ног, правое плечо смотрит в кольцо, грудь открыта к защитнику;
  - Бросок свечей – флоутер. Атака с бруска

остановкой на 2 ноги;

- Серия «закрытые проходы». Выполняются, когда защитник сбоку или сзади:

- Завершение с одного шага. После скрестного шага заходим за спину защитнику и атакуем с шага. Завершение внутренней и внешней рукой;

- Атака реверс. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер с одной ноги;

- Напрыжка. При шаге правой ногой переступаем левую, затем левую ногу приставляем. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер на 2 ноги. Уход за защитника напрыжкой;

- Ломанные шаги. Завершение внутренней и внешней рукой, а также реверсом. Шаг наружу - шаг внутрь;

- Ломанные шаги, после прямого шага выполняем шаг внутрь - шаг наружу;

- Кросс степ - шаги косичкой;

- Кросс степ в 3-х секундную зону, завершение левой рукой;

- Ломанные шаги с двух ног. Первый шаг максимальной длины на кольцо, второй в сторону. Завершение правой и левой рукой;

- Сербские напрыжки. Напрыжка на ту же ногу, на которую приходится последний удар;

- Серия «впрыгиваний»:

- Остановка в центр 3-х секундной зоны и обычный лейап;

- Останавливаемся и проскальзываем на ближнюю сторону. Видим. Что защитник играет в центр краски на опережение;

- После остановки, если идет подстраховка большим игроком, завершаем свечой;

-Из каждого действия делаем прогрессию:

- Защитник читает ситуацию и играет плотно. Выполняем показ (финт) и завершаем свечой.

- Останавливаемся, выполняем финт на бросок. Зашагиваем и атакуем за игроком с ближней стороны.

- Остановка, поворот спиной вперед - spin.

- После остановки выполняем разворот спиной (spin) и возвращаемся обратно, выполняем бросок с отклонением.

На одной скорости эти действия выполнять нельзя.

Остановка – финт – чтение - spin – выполняем действия.

1. Добавляем зашагивания.  
Остановка – финт - spin- возврат – зашагивание.
2. Завершение «вертушка» с одной ноги.
3. Завершение вертушка с двух ног.
4. Проходы из угла. Движение вдоль лицевой и смещение на брусок, таким образом, чтоб провести атаку, используя щит.
5. Все проходы с показом на передачу, зависание, показ, с реверсом.

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб:

- на время;
- на количество попаданий;

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока:

- на время;
- 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 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку:

- на время;
- на количество попаданий;

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 впередстоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставив 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

*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;

- 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 тренера-преподавателя, регламентирующие моменты 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.

*Упражнения для обучения и совершенствования поворотов и пивотов:*

*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 впередстоящей ноги, приподнимая пятку сзадстоящей; на «раз» – отталкиваясь впередстоящей, 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 обучающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. 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).

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного обучающегося 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.

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.

Упражнения для обучения и совершенствования передач

мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;

- имитация передачи-ловли в парах переключением 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; 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», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для тренировки броска мяча:

- Отработка выноса мяча на бросок одной рукой;

- Броски мяча одной рукой над головой;

- Броски мяча из-под кольца одной рукой;

- Броски мяча в кольцо с «усиков»;

- Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов

- Броски мяча в кольцо после ведения мяча с остановкой на две ноги;

- Броски в кольцо из трехсекундной зоны (5 точек);

- Броски в кольцо со штрафной линии;

- Поэтапные броски. Выполняется в парах. Игрок начинает выполнять бросок мяча из-под кольца, с каждым последующим броском, отходя на 1 шаг назад. Дойти до максимального расстояния, при котором не нарушается техника броска и мяч долетает до кольца;

- Броски в корзину в движении после ловли мяча

Выбегающий из колонны игрок, поймав мяч и сделав два шага, выполняет бросок в корзину, ловит мяч и передает следующему игроку. После передачи уходит в хвост колонны;

- Передача и бросок мяча с места. Игрок отдает передачу и получает обратную, после чего выполняет бросок в кольцо;

- Ведение, передача и бросок в корзину. Игроки становятся парами. Один из пары (№1) ведет мяч вдоль боковой линии. Дойдя до конца площадки, отдает мяч набегающему на щит другому игроку (№2), который бросает в корзину. После ловли мяча игрок №2 ведет мяч к противоположному щиту и отдает набегающему игроку №1, который бросает в корзину;

- Упражнение «щит-кольцо». Игрок, выполняет 3 броска в щит (рядом с кольцом), и 4й бросок выполняет в кольцо;

- Бросок мяча в кольцо в прыжке, с отскоком от щита. Игрок выполняет бросок в щит (рядом с кольцом), после чего он должен поймать его в воздухе и не приземляясь бросить мяч в кольцо;

- Упражнение «три игрока, два мяча». Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет большое количество бросков мяча в кольцо с места. Двое партнеров подают ему мячи «конвейером». Упражнение имеет различные варианты выполнения;

- Броски из-под кольца с использованием щита и без. Необходимо с каждой точки, забить определенное количество раз от щита (можно задевать душку) и без использования щита и душки, так называемые «чистые мячи»;

- Упражнение «Маятник». Упражнение выполняется в паре. Один игрок атакующий (А), второй пасующий (П). Игрок А, встает на линию 3х секундной зоны под 90 градусов к кольцу. Второй игрок располагается за лицевой линией. Игрок А, совершает бросок, затем подбирает свой мяч, отдает передачу игроку П, и перебегает на противоположную сторону, после чего получает от игрока П передачу и снова совершает бросок и т.д.;

- Упражнение «попробуй попади». Упражнение выполняется в тройках. Двое подают мячи, один выполняет бросок. Игрок, выполняющий броски, первый бросок выполняет с открытыми глазами, второй бросок – закрытыми;

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 1 на 1 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.

упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- Игра 1 на 1 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 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. 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 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

- Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и

		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках</li> </ul>
Тактическая подготовка		<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Групповые;</li> <li>- Командные</li> </ul> <p><u>Разделы тактической подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- заслон;</li> <li>- передача мяча из рук в руки;</li> <li>- в тройках – восьмерка;</li> <li>- передача мяча в трехсекундную зону;</li> <li>- скрестное открывание под мяч;</li> <li>- заслоны с двух сторон;</li> <li>- быстрого прорыва;</li> <li>- раннего нападения;</li> <li>- личной защиты;</li> <li>- личном прессинге;</li> <li>- командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки;</li> <li>- зонной защиты;</li> <li>- зонного прессинга;</li> <li>- создание ситуации для применения зонной защиты;</li> <li>- игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5, 3x2, 2x1, 1x2, 1x1</li> </ul>
Интегральная подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>- чередование изученных технических приемов в</li> </ul>

различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)
- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите).  
Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

-ситуационные игры:

- спорный мяч
- штрафной бросок;
- выброс из-за лицевой линии;
- выброс из-за боковой линии;
- игры «на интерес»;

		<p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных</li> </ul>
Психологическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в</li> </ul>

		<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.</li> </ul>
	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в баскетболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

## Этап высшего спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><i>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</i></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги;</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li> <li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li> <li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li> <li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li> <li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li> <li>- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;</li> <li>- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без</i></p>

*предмета, с партнером*

- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;
- приседания на одной ноге;
- перетягивание и отталкивание партнера;
- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);
- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
- выпрыгивание со штангой на плечах;
- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
- перенос партнера на плечах (спине).

## 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- *Бег:*

- ускорения (50-60 м);
- ускорения (30-40 м);
- бег с препятствиями (100-200 м);
- эстафеты (до 100 м);
- кросс (1000 – 3000 м);
- бег в гору;
- бег с препятствиями;
- бег по крутым склонам;
- бег по песку без обуви;
- бег по лестнице вверх ступая на каждую

ступеньку;

- *прыжки:*

- через планку с прямого разбега;
- в высоту с разбега;
- в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- в длину с разбега;
- многоскоки;

- *Метания:*

- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;

- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений,

- толкание ядра,
- метание копья в цель
- метание копья на дальность с места
- метание копья с разбега;

- *Многоборья:*

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерские;</li> <li>- прыжковые;</li> <li>- метательные;</li> <li>- смешанные – от 3 до 5 видов;</li> </ul> <p><u>3. Спортивные и подвижные игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам</li> <li>- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;</li> <li>- Взаимодействия игроков в защите и нападении;</li> <li>- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;</li> <li>- Салки;</li> <li>- Охотники и утки;</li> <li>- Перетягивание через черту;</li> <li>- Борьба за мяч;</li> <li>- Настольный теннис;</li> <li>- Катающаяся мишень.</li> </ul> <p><u>4. Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье</li> <li>- перелезание</li> <li>- висы</li> <li>- упоры</li> <li>- преодоление полосы препятствий</li> <li>- Лазание по канату</li> <li>- Подтягивание из вися</li> <li>- Подъем из вися в упор переворотом</li> <li>- Подъем силой на перекладине</li> </ul> <p><u>5. Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):</li> <li>- группировки;</li> <li>- перекаты;</li> <li>- стойку на лопатках;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</li> </ul> <p><u>6. Плавание</u></p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><u>Упражнения для развития быстроты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления</li> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой</li> </ul>

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

- низкие старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. с ведением мяча на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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.

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.

- 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 метров. 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 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.

- 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:*

-высокое поднимание бедра;

- захлест;

- буратино;

- подскоки;

- приставные шаги;

- многоскоки;

- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

- различные эстафеты с командным соревнованием.

Упражнения для развития гибкости:

- развитие гибкости суставов, позвоночника:
  - круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
  - махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;
  - максимальный наклон туловища вдоль ног;
  - скручивания туловища влево, вправо;
  - мостик
- развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:

- упражнения в парах, с мячом и без;
- на полу-шпагат в парах и без;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;

Упражнения для развития ловкости:

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- кувырки в стороны;
- 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;
- 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.
- на линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом;
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов;
- бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов;
- ходьба по гимнастическому бревну с вращением мяча вокруг корпуса;
- ходьба по гимнастическому бревну с финтами в сторону, вперед;

- ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса;

- ходьба по скамейке с финтами в сторону, вперед.

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.

Упражнения для тренировки прыжка:

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч);

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой;

- 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;
  - прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно;
  - 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, разбегаются 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
  - прыжки через скакалку весом от 3 до 7 кг;
  - запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях;
  - 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 (прыгнуть как можно дальше) с ведением мяча;
  - 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, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках;
  - серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите;
  - прыжки с передачами и добиванием мяча от щита;
  - ловля и передача мяча (или два мяча) в парах в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца
- 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, поднятие 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;
  - из положения сидя поднятие набивного мяча ногами;
  - толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
  - 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;
  - упражнения с теннисными мячами;
  - упражнения с эспандером;
  - отжимания от пола на пальцах;
  - висы и подтягивания на канате;
- Упражнения для развития быстроты движения рук:
- ведение одного-двух мячей.
  - передачи двух-трех мячей у стены на время
  - 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:
    - 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:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование между парами;</li> <li>- на количество передач.</li> <li>- ведение трех мячей на время;</li> <li>- дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время;</li> <li>- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время</li> </ul>
	<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;</li> <li>- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;</li> <li>- завершение атак различными способами;</li> <li>- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;</li> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;</li> <li>- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;</li> <li>- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;</li> <li>- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- игра в позиционной командной защите;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- создания ситуаций для игры 1 на 1;</li> <li>- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);</li> <li>- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.</li> </ul> <p><u>Упражнения для тренировки ведения мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте перед конусом:</li> <li>- финт ногой и зашагивание;</li> <li>- финт "внутри-наружу" и зашагивание;</li> <li>- перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;</li> <li>- разножка и зашагивание;</li> <li>- перевод под ногой, спин и зашагивание;</li> </ul>

- спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание;
- внутрьюнаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1х1 после оббега конусов (как можно больше финтов и переводов);
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца:
  - 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 трех коридорах с игроками (4-10 человек) без атаки:
    - по времени;
    - по количеству набранных очков;
    - Ведение мяча в спортивной ходьбе;
    - Ведение мяча в легком беге;
    - Ведение мяча в беге спиной вперед;
    - Ведение мяча с высоким подниманием бедра;
    - Ведение мяча в захлестывании голени;
    - Ведение мяча выпрямлением прямой ноги вперед;
    - Ведение с приставным шагом;
    - Ведение в полуприседе и полном приседе;
    - Ведение мяча стоя на одной ноге;
    - Максимально частое ведение мяча одной рукой;
    - Ведение мяча с передвижением вперед прыжками на двух ногах;
    - Ведение мяча с обводкой фишек, конусов;
    - Ведение мяча на месте с глубоким приседанием;
    - Ведение мяча лежа без зрительного контакта на мяч;
    - Прыжки на месте в высоту с одновременным ведением мяча;
    - Ведение мяча в упоре лежа на одной руке;
    - Ведение мяча с катанием по полу и ведением мяча над головой;
    - Ведение мяча сидя на полу;
    - Ведение мяча вокруг себя одной рукой;
    - Ведение мяча под ногами по восьмерке одной рукой;

- Ведение мяча по гимнастической скамье;
- Ведение мяча без зрительного контакта под стулом;
- Ведение мяча сидя на гимнастической скамье с продвижением вперед;
- Максимально низкое ведение с отскоком не более 7 сантиметров;
- Ведение мяча поднимаясь и опускаясь по лестнице (на каждую ступеньку);
- Ведение мяча во время прыжков через низкую перекладину (скамейку);
- Ведение мяча при ускорении на 100 метров;
- Ведение мяча при ускорении на 10 метров с препятствиями (мини-барьеры);
- Ведение мяча при запрыгивании и спрыгивании с низкой тумбу;
- Ведение мяча на максимальной скорости, с выполнением по свистку тренера, серии физических упражнений (прыжки в высоту, приседания и т.д.) с продолжением бега с ведением;
- Мини-кросс на 1000 метров с ведением мяча;
- Ведение двух баскетбольных мячей;
- Ведение мяча во время «челночного бега»;
- В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами;
- Ведение мяча с применением финтов (перевод за спиной, перевод под ногой, перевод перед собой);
- Ведение мяча с использованием козырьков или специальных очков, ограничивающих видимость;
- Ведение мяча в движении приставным шагом в направлении, указанном тренером в виде жеста рукой;
- Ведение мяча на месте, с произнесением числа, которое тренер показывает пальцами;

Упражнения для тренировки проходов и завершения атак:

- Серия «открытые проходы». Выполняются при преимуществе над защитником:
  - Обычный лейап после скрестного прохода (внешней рукой и внутренней);
  - Атака с внутренней стороны кольца - реверс (внешней рукой и внутренней);
  - Бросок рано, не заходя в 3-х секундную зону. Атака с бруска, при броске используем щит;
  - Атака с двух ног, правое плечо смотрит в кольцо, грудь открыта к защитнику;
  - Бросок свечей – флоутер. Атака с бруска

остановкой на 2 ноги;

- Серия «закрытые проходы». Выполняются, когда защитник сбоку или сзади:

- Завершение с одного шага. После скрестного шага заходим за спину защитнику и атакуем с шага. Завершение внутренней и внешней рукой;

- Атака реверс. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер с одной ноги;

- Напрыжка. При шаге правой ногой переступаем левую, затем левую ногу приставляем. Внешней и внутренней рукой;

- Флоутер на 2 ноги. Уход за защитника напрыжкой;

- Ломанные шаги. Завершение внутренней и внешней рукой, а также реверсом. Шаг наружу - шаг внутрь;

- Ломанные шаги, после прямого шага выполняем шаг внутрь - шаг наружу;

- Кросс степ - шаги косичкой;

- Кросс степ в 3-х секундную зону, завершение левой рукой;

- Ломанные шаги с двух ног. Первый шаг максимальной длины на кольцо, второй в сторону. Завершение правой и левой рукой;

- Сербские напрыжки. Напрыжка на ту же ногу, на которую приходится последний удар;

- Серия «впрыгиваний»:

- Остановка в центр 3-х секундной зоны и обычный лейап;

- Останавливаемся и проскальзываем на ближнюю сторону. Видим. Что защитник играет в центр краски на опережение;

- После остановки, если идет подстраховка большим игроком, завершаем свечой;

-Из каждого действия делаем прогрессию:

- Защитник читает ситуацию и играет плотно. Выполняем показ (финт) и завершаем свечой.

- Останавливаемся, выполняем финт на бросок. Зашагиваем и атакуем за игроком с ближней стороны.

- Остановка, поворот спиной вперед - spin.

- После остановки выполняем разворот спиной (spin) и возвращаемся обратно, выполняем бросок с отклонением.

На одной скорости эти действия выполнять нельзя.

Остановка – финт – чтение - spin – выполняем действия.

Добавляем зашагивания.

Остановка – финт - spin- возврат – зашагивание.

- Завершение «вертушка» с одной ноги.

- Завершение вертушка с двух ног.

- Проходы из угла. Движение вдоль лицевой и смещение на брусок, таким образом, чтоб провести атаку, используя щит.

- Все проходы с показом на передачу, зависание, показ, с реверсом.

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб:

- на время;

- на количество попаданий;

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока:

- на время;

- 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 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку:

- на время;

- на количество попаданий;

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 – выставив 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

*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;

- 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 тренера-преподавателя, регламентирующие моменты 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.

*Упражнения для обучения и совершенствования поворотов и пивотов:*

*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 сзадистоящей; 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 обучающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. 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).

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного обучающегося 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.

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.

Упражнения для обучения и совершенствования передач

мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;

- имитация передачи-ловли в парах переключением 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; 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», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для тренировки броска мяча:

- Отработка выноса мяча на бросок одной рукой;

- Броски мяча одной рукой над головой;

- Броски мяча из-под кольца одной рукой;

- Броски мяча в кольцо с «усиков»;

- Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов

- Броски мяча в кольцо после ведения мяча с остановкой на две ноги;

- Броски в кольцо из трехсекундной зоны (5 точек);

- Броски в кольцо со штрафной линии;

- Поэтапные броски. Выполняется в парах. Игрок начинает выполнять бросок мяча из-под кольца, с каждым последующим броском, отходя на 1 шаг назад. Дойти до максимального расстояния, при котором не нарушается техника броска и мяч долетает до кольца;

- Броски в корзину в движении после ловли мяча

Выбегающий из колонны игрок, поймав мяч и сделав два шага, выполняет бросок в корзину, ловит мяч и передает следующему игроку. После передачи уходит в хвост колонны;

- Передача и бросок мяча с места. Игрок отдает передачу и получает обратную, после чего выполняет бросок в кольцо;

- Ведение, передача и бросок в корзину. Игроки становятся парами. Один из пары (№1) ведет мяч вдоль боковой линии. Дойдя до конца площадки, отдает мяч набегающему на щит другому игроку (№2), который бросает в корзину. После ловли мяча игрок №2 ведет мяч к противоположному щиту и отдает набегающему игроку №1, который бросает в корзину;

- Упражнение «щит-кольцо». Игрок, выполняет 3 броска в щит (рядом с кольцом), и 4й бросок выполняет в кольцо;

- Бросок мяча в кольцо в прыжке, с отскоком от щита. Игрок выполняет бросок в щит (рядом с кольцом), после чего он должен поймать его в воздухе и не приземляясь бросить мяч в кольцо;

- Упражнение «три игрока, два мяча». Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет большое количество бросков мяча в кольцо с места. Двое партнеров подают ему мячи «конвейером». Упражнение имеет различные варианты выполнения;

- Броски из-под кольца с использованием щита и без. Необходимо с каждой точки, забить определенное количество раз от щита (можно задевать душку) и без использования щита и душки, так называемые «чистые мячи»;

- Упражнение «Маятник». Упражнение выполняется в паре. Один игрок атакующий (А), второй пасующий (П). Игрок А, встает на линию 3х секундной зоны под 90 градусов к кольцу. Второй игрок располагается за лицевой линией. Игрок А, совершает бросок, затем подбирает свой мяч, отдает передачу игроку П, и перебегает на противоположную сторону, после чего получает от игрока П передачу и снова совершает бросок и т.д.;

- Упражнение «попробуй попади». Упражнение выполняется в тройках. Двое подают мячи, один выполняет бросок. Игрок, выполняющий броски, первый бросок выполняет с открытыми глазами, второй бросок – закрытыми;

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 1 на 1 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.

упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- Игра 1 на 1 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 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. 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 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

- Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и

		<p>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.</p> <p>- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках</p>
Тактическая подготовка	<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Групповые;</li> <li>- Командные</li> </ul> <p><u>Разделы тактической подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;</li> <li>- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;</li> <li>- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</li> <li>- командная защита;</li> <li>- личный прессинг;</li> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- заслон;</li> <li>- передача мяча из рук в руки;</li> <li>- в тройках – восьмерка;</li> <li>- передача мяча в трехсекундную зону;</li> <li>- скрестное открывание под мяч;</li> <li>- заслоны с двух сторон;</li> <li>- быстрого прорыва;</li> <li>- раннего нападения;</li> <li>- личной защиты;</li> <li>- личном прессинге;</li> <li>- командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки;</li> <li>- зонной защиты;</li> <li>- зонного прессинга;</li> <li>- создание ситуации для применения зонной защиты;</li> <li>- игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5, 3x2, 2x1, 1x2, 1x1</li> </ul>	
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>- чередование изученных технических приемов в</li> </ul>	

различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)
- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите).  
Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

-ситуационные игры:

- спорный мяч
- штрафной бросок;
- выброс из-за лицевой линии;
- выброс из-за боковой линии;
- игры «на интерес»;

		<p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных</li> </ul>
Психологическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в</li> </ul>

		<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.</li> </ul>
	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в баскетболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Универсальный спортивный комплекс - 1». Для отделения «баскетбола» представляется спортивная площадка.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки.

## **6.2. Кадровые условия**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## **Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
5. Приказ Минспорта России от 22.11.2023 № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

19. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.

20. А. Гомельский: Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский. — Москва : Эксмо, 2016. — 256 с. : ил. — (Мастера спорта).

Интернет ресурсы:

21. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

22. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

23. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

24. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

25. Сайт Общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола»: <https://russiabasket.ru/>

# Приложения

## Приложение № 1

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как 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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

№ 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

## Приложение № 3

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**  
(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5

### Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "баскетбол"									
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1

5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающ егося	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающ егося	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающ егося	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	КОМПЛ ЕКТ	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	КОМПЛ ЕКТ	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	КОМПЛ ЕКТ	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на	2	1	3	1	4	1

			обучающ егося						
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающ егося	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающ егося	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	3	1