Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г. Конаковского района»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

 Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Баскетбол»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Березников С.В.

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc424660730)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6](#_Toc424660731)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 9](#_Toc424660732)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 9](#_Toc424660733)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 12](#_Toc424660734)

[3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 14](#_Toc424660735)

[3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 18](#_Toc424660736)

[3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 18](#_Toc424660737)

[3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 19](#_Toc424660738)

[3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 20](#_Toc424660739)

[3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 21](#_Toc424660740)

[3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 22](#_Toc424660741)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 24](#_Toc424660742)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 28](#_Toc424660743)

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по баскетболу (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

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

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №40 от 24.01.2022г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Выполнение задач по баскетболу предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа по баскетболу направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта баскетболе;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол – командный игровой вид спорт. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — [забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29) и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко.

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) с года. Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) среди мужчин проводятся с [1950 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1950_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), среди женщин — с [1953 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1953_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), а [чемпионаты Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — с [1935 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1935_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Наибольшего развития эта игра достигла в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90): чемпионат [Национальной баскетбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных баскетболистов. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе подготовки.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по баскетболу осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;

- учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, прошедших подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия спортом.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений, навыков и способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- отбор способных к дальнейшим занятиям обучающихся по виду спорта баскетбол.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия спортом.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

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

- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

- определение игрового амплуа;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

- укрепление здоровья спортсменов.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы спортсмена.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу на этап начальной подготовки составляет 8 лет, на учебно-тренировочный этап – 11 лет.

 По дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 15-25 человек, в учебно-тренировочных – 12-20 человек.

 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

2. Групповые теоретические занятия.

4. Участие в матчевых встречах.

5. Участие в соревнованиях.

6. Зачеты, тестирования

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренера-преподавателя в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 4.5 часа/неделю

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная, 5-й год обучения– 12 часов/неделю

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица №1):

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1 год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год**  | **3-ий, 4-ый, 5-ый года** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 18-20 | 16-18 | 14-26 | 12-14 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 |
| 3.Техническая подготовка (%) | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 |
| 4.Теоретико-тактическая подготовка (%) | 17-22 | 17-21 | 21-25 | 19-23 |
| 5.Психолого-интегральная подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 24-28 | 26-30 |

В учебном плане Программы (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

- избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка, теоретическая и интегральная подготовки).

Таблица 2

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды****подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 40 | 48 | 48 | 73 | 73 | 64 | 64 | 64 |
| Специальная Физическая подготовка | 24 | 42 | 42 | 70 | 70 | 95 | 95 | 95 |
| Техническая подготовка | 60 | 80 | 80 | 110 | 110 | 116 | 116 | 116 |
| Теоретико-тактическая подготовка | 40 | 52 | 52 | 92 | 92 | 127 | 127 | 127 |
| Психолого-интегральная подготовка | 34 | 42 | 42 | 95 | 95 | 126 | 126 | 126 |
| **Количество часов в неделю** | **4.5** | **6** | **6** | **10** | **10** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов** **за 44 недели** | **198** | **264** | **264** | **440** | **440** | **528** | **528** | **528** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол (таблица 3).

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спорт­сменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировоч­ного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоре­тических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоре­тические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направ­ленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полу­ченные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и из­лагать материал в доступной им форме.

Каждому этапу подготовки соответствуют определенные темы по теоретической подготовке. Распределение тем по этапам подготовки представлено в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение тем по теоретической подготовке по этапам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| 1.Физическая культура и спорт в России | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| 2.Состояние и развитие баскетбола в России | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Влияние физических упражнений на организм человека | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Гигиенические требования к занимающимся спортом | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Профилактика травматизма в спорте | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Общая характеристика спортивной подготовки |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 8.Планирование и контроль подготовки |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9.Основы техники игры и техническая подготовка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 10.Основы тактики игры и тактическая подготовка |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 11.Физические качества и физическая подготовка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 12.Спортивные соревнования | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Содержание тем по теоретической подготовке по баскетболу включает в себя:

1. **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

1. **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**7.Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**8. Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

**9.Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**10.Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

**11.Основы тактики игры и тактическая подготовка**

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Анализ тактики изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения тактике игры. Разнообразие тактических приемов.

**12**.**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка по виду спорта баскетбол включает в себя общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для всех возрастных групп.

**Общеподготовительные упражнения**

 **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

 **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км.

**Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через веревочку на точность попадания в цель).

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### 3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В таблицах 5, 6 и 7 представлен программный материал для практических занятий по технической подготовке, технике нападения и технике защиты в баскетболе. Каждому этапу и году подготовки соответствуют определенные упражнения, которые следует выполнять в процессе технико-тактической подготовки.

Таблица 5

**Техническая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-й** | **2-3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Поворот вперед | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Поворот назад | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

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

Таблица 6

**Тактика нападения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-й** | **2-3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Выход для получения мяча | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Атака корзины | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «Передай мяч и выходи» | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Пересечение |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Треугольник |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тройка |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Малая восьмерка |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Скрестный ход |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система быстрого прорыва |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система нападения через центрового |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система нападения без центрового |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |

Таблица 7

**Тактика защиты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-й** | **2-3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Противодействие получению мяча | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подстраховка |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переключение |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Групповой отбор мяча |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против тройки |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против малой восьмерки |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против скрестного выхода |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против наведения на двух |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личной защиты |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Игра в большинстве |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

### 3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умении:

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

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

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

 4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдение тренера-преподавателя.

5. Провести подготовку команды к соревнованиям.

6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

### 3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течении всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

### 3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6.Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

8.Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

 Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако здесь возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическаягруппа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничится одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы всостоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированностиу них необходимых качеств.

### 3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организмаобучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящегоучебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму.

2.Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

3.Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

4.Осознанно и   интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

5.Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.

6.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

7. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида спорта баскетбол.

 8.Запрещается без разрешения тренера-преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения.

9.Без наблюдения тренера-преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо.

10.Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий**содержат следующее:

**1.Перед началом занятий** обучающиеся должны коротко остричь ногти; снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы); надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой; провести разминку всех групп мышц;внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**2.Во время занятий** обучающиеся обязаны соблюдать игровую дисциплину;при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховок; вести игру сухими руками.

**3.По окончании занятия** обучающиеся обязаны снять спортивную форму спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

 1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю и попросить замену.

3.Тренер-преподаватель должен оказать первую доврачебную помощь обучающемуся в случае травмы, а затем вызвать скорую помощь.

### 3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 8.

Таблица 8

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| **Количество часов в неделю** | 4.5 | 6 | 6 | 10 | 12 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4-5 | 4-6 |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 321 | 520 | 624 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 156 | 208-260 | 208-312 |

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 8 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для юношей и девушек (таблица 10).

Таблица 10

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на 30 м** | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| **Челночный бег 3 х 10 м** | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | см | не менее |
| 110 | 105 |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками** | см | не менее |
| 20 | 16 |

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 11 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для юношей и девушек (таблица 11).

Таблица 11

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на 30 м** | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| **Челночный бег 3 х 10 м** | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | см | не менее |
| 130 | 120 |
| **Скоростное ведение мяча 20 м** | с | не более |
| 10 | 10,7 |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками** | см | не менее |
| 35 | 30 |
| **Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с** | м | не менее |
| 183 | 168 |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа |

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. Важно учитывать не только год обучения в Учреждении, а фактические возможности обучающихся на данном этапе их физического развития.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст.

Оценку подготовленности девушек с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст девушек не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Нормы подготовленности обучающихся определенного возраста и на определенном этапе, на которые необходимо ориентироваться при подготовке юных баскетболистов, даны в таблице 12-13. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности, по технической подготовке.

Данные нормативы можно использовать **для промежуточной аттестации** для перевода обучающихся с одного тренировочного этапа на другой в конце учебного года.

Таблица 12

**Нормативные требования по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Высота подскока (см)** | **Бег 20 м (с)** | **Бег 40 с (м)** | **Бег 300м** **(для ГНП)****Бег 600м** **(для УТГ)** |
| **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** |
| **ГНП** | **1-ый** | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4п | 1,16 | 1,20 |
| **2-ой** | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |
| **3-ий** | 190 | 180 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5 п 20 | 5 п 10 | 5,5 | 1,00 |
| **УТГ** | **1-ый** | 195 | 190 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 6 п 15 | 6 п | 1,55 | 2,10 |
| **2-ой** | 205 | 200 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 7 п | 6 п 25 | 1,45 | 1,55 |
| **3-ий** | 210 | 205 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 8 п | 7 п | 1,35 | 1,40 |
| **4-ый** | 215 | 207 | 44 | 42 | 3,6 | 3,7 | 8 п 10 | 7 п 10 | 1,32 | 1,37 |
| **5-ый** | 220 | 210 | 45 | 43 | 3.5 | 3,6 | 8 п 20 | 7 п 20 | 1,30 | 1,35 |

**1.Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

**2. Прыжок с доставанием**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

**3.Бег 20 м (с).**

Выполняется в спортивном зале, на сухом полу.

**4.Бег 40 с**

Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

**5.Бег на 300 м, 600м.**

Выполняется в спортивном зале на сухом полу.

Таблица 13

**Нормативные требования по технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Передвижения в защитной стойке (с)** | **Скоростное падение** **(с, попадания)** | **Передача мяча (с, попадания)** | **Дистанционные броски (%)** | **Штрафные броски (%)** |
| **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** | **Мал.** | **Дев.** |
| **ГНП** | **1-ый** | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
| **2-ой** | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| **3-ий** | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| **УТГ** | **1-ый** | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 |
| **2-ой** | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| **3-ий** | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 48 | 48 | 60 | 60 |
| **4-ый** | 8,3 | 8,7 | 13,5 | 14,4 | 13,2 | 13,6 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| **5-ый** | 8,1 | 8,5 | 13,2 | 14,1 | 13,0 | 13,5 | 55 | 55 | 80 | 80 |

**1.Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу обучающийся перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

**2. Скоростное ведение**

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

**3. Передача мяча**

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч ввысшей точки и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

**4.Броски с дистанции**

Для групп начальной подготовки: игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для учебно-тренировочных групп: игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество очков и бросков.

**5.Штрафные броски**

Выполняются из штрафной зоны. На выполнение дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1.Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

2. Спортивный зал для занятий баскетболом.

3.Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

4.Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, свисток, секундомер, фишки (конусы)).

5.Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №40 от 24.01.2022г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6.Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172–14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 100с.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

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

12.Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

13. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

14. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс