«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Ипатовского района
_____ А.Е.Колесников
«31» _____05_____ 2021 г.
Программа принята на основании решения педагогического совета.
Протокол № 4 от «31» мая 2021 г

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Ипатовского района

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КОМАНДНЫМ ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации 6 лет

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН…… 7
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……. 7
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ……. 33
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО……. 33
КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в избранном виде спорта - баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предусматривает один уровень сложности - базовый.

Базовый уровень предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Вид спорта - баскетбол.

Вариативные предметные области базового уровня:

- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Спортивное и специальное оборудование.

Цели:

- развитие двигательной системы обучающегося.
- формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В России баскетбол является и одной из популярных спортивных игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту и многогранность, легкость движений, захватывающие скорости и быстроту в принятии спортсменом сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Порядок формирования групп предпрофессиональной подготовки по виду спорта баскетбол определяется МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района.

Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение.

Перевод спортсменов на следующий этап либо досрочный перевод на более высокий год обучения производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером, протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности подготовки:

-комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, обучение по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку

-допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися, из разных групп при условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и разницы в возрасте не более 3 лет.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся, осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года;

ДЮСШ по результатам индивидуального отбора лиц распределяет контингент занимающихся в соответствии с государственным (муниципальным) заданием.

Занимающиеся, успешно проходящие подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе по командным игровым видам спорта «Баскетбол» и выполняющие требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе могут быть переведены на программу спортивной подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7 лет. Допускается зачисление обучающегося в группу при условии достижения необходимого возраста в календарный год поступления.

Минимальное количество обучающихся в группах- 10 человек

Максимальное количество обучающихся в группах – 30 человек

Срок обучения – 6 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих подготовку по предпрофессиональной программе 17 лет включительно.

Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы:

В предметной области **«теоретические основы физической культуры и спорта»**:

- знание история развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«общая физическая подготовка»**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«вид спорта - баскетбол»**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по баскетболу.

В предметной области **«различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«спортивное и специальное оборудование»**:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать обучающимися спортивного и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МКУ ДО ДЮСШ в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст 84 (ред. от 01.05.2019).

МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона обучающимися, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- календарный учебный график (Приложение 1);
- план учебного процесса (Приложение 2)
- расписание учебных занятий (Приложение 3)

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методика и содержание **«теоретические основы физической культуры и спорта»**

- ***История развития баскетбола***

https://ru.wikipedia.org/wiki/баскетбол

http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html

- ***История возникновения и развития баскетбола в России***

https://studfiles.net/preview/5639976/page:3/

https://www.slamdunk.su/content/view/326

https://referatbank.ru/market/referat/i/332918/referat-istoriya-razvitiya-basketbola-mire-rossii.html

- ***Появление профессиональных лиг***

http://www.newreferat.com/ref-31909-2.html

https://new-advocat.ru/istorija-i-pravila-basketbola-kratko/

- ***Формирование НБА***

https://ru.wikipedia.org/wiki_

https://studbooks.net/801498/turizm/poyavlenie_professionalnyh

- ***История развития баскетбола в СССР***

http://sport.bobrodobro.ru/16693

http://www.slamdunk.ru/history/basketballhistory.html?Id=60223

- ***Российский баскетбол после 1985 года***

http://sport.bobrodobro.ru/16694

http://ref.rushkolnik.ru/v100724/?page=3

- ***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, Физическая культура и спорт в России***

https://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=494814

https://studopedia.ru/3_18631_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sovremennom-obshchestve.html

http://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf

https://otherreferats.allbest.ru/sport/00632604_0.html

- ***Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности роль физкультуры и спорта в формировании личности повышение социальной роли физической культуры и спорта***
- ***Основы законодательства в области физической культуры и спорта***

https://studfiles.net/preview/6310431/

https://lektsii.org/14-78806.html

http://legalacts.ru/doc/osnovy-zakonodatelstva-rossiiskoi-federatsii-o-fizicheskoi-kulture/

http://www.healdisease.ru/htns-522-1.html

- ***Навыки гигиены***

https://www.maam.ru/detskijsad/vocpitanie-gigienicheskih-navykov-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html

http://oko7.ru/pravila-lichnoj-gigieny

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%

- ***Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни***

http://voenchel.ru/index.php?newsid=2394

http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145660/

https://studfiles.net/preview/5694982/page:8/

- ***Основы здорового питания***

https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html

https://builderbody.ru/osnovy-zdorovogo-pitaniya/

https://greenportal.pro/healthy_food/osnovy-pravilnogo-pitani\

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по командным игровым видам спорта «Баскетбол», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **46** недель.

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1-й год	2 -й год	3 -й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю	4-6	4-6	6-8	6-8	8-10	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	184-276	184-276	276-368	276-368	368-460	368-460
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230	184-230

*Максимальный состав группы определяется на основании правил и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана
Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
Общая физическая подготовка	20-30
Баскетбол	15-30
Вариативные предметные области	
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
Спортивное и специальное оборудование	5-20

Методика и содержание **«общая физическая подготовка»**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

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; 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростных качеств. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости, координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. 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, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Методика и содержание по виду спорта «баскетбол»

Средства обучения

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение различных средств и методов. На занятиях по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех годах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова тренер организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить
На три группы:
1) словесные,
2) наглядные;
3) практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия игроков по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства. Беседа предполагает диалог между педагогом и игроками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными игроками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д., ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными игроками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т. е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);

С большим эффектом в условиях школы можно использовать практику проведения соревнований по так называемому *уличному баскетболу:* 3 х 3 на одну корзину до 15 очков или продолжительностью до 20 мин. Игры проводят в основном на открытой площадке. Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства делают этот вид состязаний доступным для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Специально-физическая подготовка

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. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели.

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. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

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. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из 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.

Техническая подготовка

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал. Программный материал по технической подготовке представлен в Приложении 3.

Технико-тактическая (интегральная подготовка)

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности. В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений. Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия.

С целью анализа предусматривается организация посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, а также просмотр видеозаписей игр, фильмов и др.

Тренерская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская (инструкторская) и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству и тренерской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.
4. Участвовать в судействе учебных игр.
5. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
7. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Обучающиеся 4,5 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), обучающиеся 6 года – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Методика и содержание «различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности

Теоретические предпосылки.

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности .

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме. На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний. Характерной *особенностью эстафет* является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили

остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся.

Обучение игровой деятельности.

«Коршун и наседка».

Направленность — комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6—7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сберечь в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс «цыплята» повторяют маневры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога. Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий — числу осаленных. Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

«Командная перестрелка».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10—12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 — 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне — на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель — поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

«Пятнашки мячом».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине гогошадки. Цель водящих — передавая мяч в движении в

своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами -выру- чалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте иди в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры — 10—12 мин.

Определение победителей. По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

Варианты: 1) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, много- скоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 с — 3 мин); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

Организационно-методические указания. Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

«Не давай мяч водящему».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правша игры. Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 —5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты: 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7 — 8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания. Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

«Пробей вратаря».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4 —5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки — «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7—10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой — забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего

необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.
Определение победителей. После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.
Варианты. 1) «вратарь» выполняет ведение слабейшей рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6 —7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду- победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

«Дриблеры в круге».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.
Правила игры. В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5 —6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель— выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры.
Определение победителей. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.
Варианты. 1) состязания проводятся в несколько этапов — победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с — 3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

«Салки с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.
Правила игры. Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.
Определение победителей. Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.
Варианты. I) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24 с — 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров — определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 3) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 4) командные салки — две команды (по 6 — 8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1 — 3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда- победительница определяется по сумме набранных очков.

«Воробьи и вороны с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.
Правила игры. Играют равные по численному составу команды (6 — 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т. п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение мяча на месте с элементами жонглирования: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде или с изменением и. п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10 — 15 с он по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают на и. п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель — осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них, и обе команды вновь приходят на и. п. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.
Определение победителей. Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов.
Вариант: осаленные игроки забираются «в плен» и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

« Чехарда с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.
Правила игры. Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6 — 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 — 60 см на расстоянии 3 — 4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди- стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д.
Определение победителей. Побеждает команда, первой закончившая чехарду.
Варианты. 1) многократная чехарда — игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3 —4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

«На свои места».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
Правила игры. Две команды, состоящие из 5 —7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результатавного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.
Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.
Варианты. 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабейшей рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

«21 очко».

Направленность — комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.
Правила игры. Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча — 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе — 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола — I очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.
Определение победителей. Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.
Варианты. 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

«Выбивалки в бросках мяча».

Направленность — комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.
Правила игры. На каждой корзине играют 5 — 6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.
Определение победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место — 6 очков, второе — 5, третье — 4 и т.д.
Варианты: 1) броски мяча выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски мяча с дальней и средней дистанций; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков

мяча с первой точки определяется жребием, с других — порядком выбывания из игры в предыдущей «перестрелке».

«Двухэтажный баскетбол»

Направленность — комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

Правила игры. Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7—9). Продолжительность — 2 периода по 5 —7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удерживает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются правилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча могут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1 — 2 мин им разрешается менять положение игроков в паре.
Определение победителей. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Обучение игровой деятельности.

«Борьба за мяч».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, координационных способностей.
Правила игры. На одной половине площадки соперничают две команды по 5 —- 7 игроков. Продолжительность противоборства 5— 10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча. Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель — сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.
Определение победителей. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
Варианты. 1) очки начисляются за выполнение 10—20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабейшей рукой) и т.п.

«Мяч ловцу».

Направленность — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия.

Правила игры. Две команды по 6 —7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность — 2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола. Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка. Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».
Определение победителей. Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.
Варианты. 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1 — 2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

«Каждый за себя».

Направленность — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.
Правила игры. В игровом противоборстве участвуют 3 игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность — 5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча — 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.
Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей.
Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

«1^1 по всей площадке».

Направленность — комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.
Правила игры. Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10—12) или заброшенных мячей (3 — 5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.
Определение победителей. Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.
Вариант', продолжительность единоборства ограничивается временем (3 мин) или достижением определенной разницы в счете.

«1 х 1 с промежуточным».

Направленность — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.
Правила игры. На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое

противоборство 1х1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой — только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера — неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»). Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди». Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко — защитнику. Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный» — атакующим нападающим, а тот — защитником. Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.
Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.
Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

«Уличный баскетбол».

Направленность — комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства.
Правила игры. Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Каждая команда состоит из 3 человек. Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: двухочковое попадание — 1 очко, трехочковое — 2. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность для повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски мяча после подбора можно.
Определение победителей. Игра ведется до 15 очков, или достижения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, или в течение фиксированного отрезка времени (8 мин), а в случае равного счета по истечении игрового времени — до забитого мяча.

«Баскетбол без ведения мяча».

Направленность — комплексное совершенствование техникотактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности.
Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. Продолжительность — 5—10 мин.
Определение победителей. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Варианты. 1) ведение мяча запрещается только на половине площадки — в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитируется количество попыток применения ведения мяча (например, не более 2 раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применяемого ведения мяча (например, разрешается использовать только атакующее ведение мяча для завершения атаки и т.п.).

«Баскетбол двумя мячами».

Направленность — комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.
Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность — 5—10 мин.
Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей — по набранным очкам.
Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности

Учебные игры — незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности в спортивных играх при достаточной подготовленности занимающихся. Главное их преимущество — это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.
Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия (например, забитый после заслона мяч оценивается не в 2, а в 3 очка; перевод мяча в передовую зону до возвращения всех соперников в защиту премируется дополнительным очком и т.п.) либо введением некоторых изменений правил (например, ограничение количества передач при организации атаки). Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности занимающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды, и т. п. Всеобщий азарт вызывают так называемые «игры на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу, «везут» на себе выигравших соперников и т. п. Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на занимающихся подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. *Помимо выполнения обучающей функции контрольные игры решают задачи подготовки к участию в соревнованиях* .Следовательно, установки педагога здесь носят еще более конкретный характер с учетом действий соперников и модели собственной командной игры. После проведенных учебных или контрольных игр обязательным является подробный анализ и разбор действий отдельных игроков и команды в целом по всем значимым параметрам игровой деятельности.

Участие в *календарных играх официальных соревнований* требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в

целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой — как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Методика и содержание **«спортивное и специальное оборудование»**

Баскетбольное оборудование

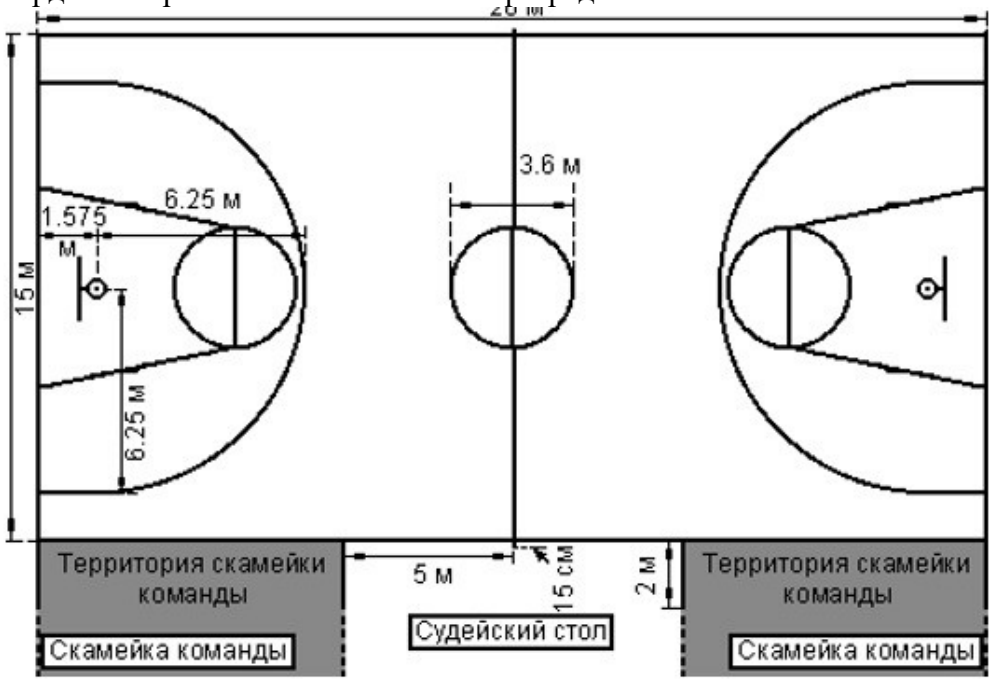
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок

Играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение

Баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии

Для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии

Короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

Центральная линия

Посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ. Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска

Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Центральный круг

В середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

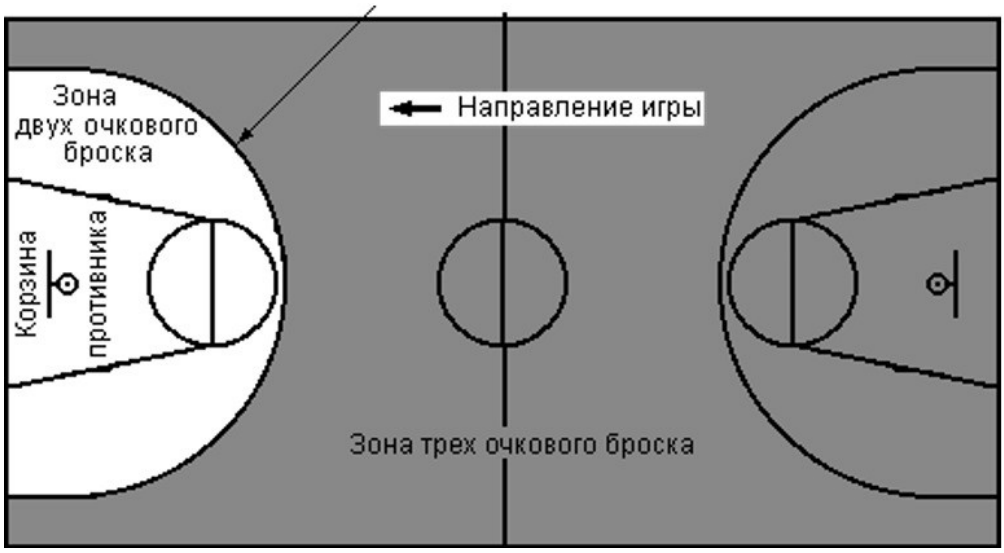
Зона трехочковых бросков

Команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины противоположной команды, которая ограничена:

двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м;

полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замен

На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.

Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко непросто.

Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.
Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм.
Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры.

- Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см.
- между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см.
- Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока.
- Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.
Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.
Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.
Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.
Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.
Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.
Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.
Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетбольному оборудованию. Корзины для профессионалов должны

иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет. При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения – indoor.
Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.
Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см.
Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.
Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

сВ женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.
Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Немаловажную роль в дополнительном образовании играет организация и методика отбора, качество которого во многом определяет эффективность тренировочного процесса.
Система индивидуального отбора представляет собой целевой поиск для определение состава обучающихся по виду спорта «Баскетбол». Индивидуальный отбор – это многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).
Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым видом спорта (баскетбол). На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.
Система отбора включает в себя:
а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп.
в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Обучающиеся должны иметь спортивную форму, которая должна быть легкая, чистая и не стеснять движений, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

Место занятий должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Места проведения тренировочных занятий должны отвечать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (температурный режим, освещенность, отопление, вентиляция).

При реализации дополнительной предпрофессиональной программы по командным игровым видам спорта «Баскетбол» особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий:

1. Тренер - преподаватель должен быть в игровом зале за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятий.
2. Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проверить площадку и спортивное оборудование, которые должны быть исправными и соответствовать мерам безопасности.
3. Тренер-преподаватель несет ответственность за учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий и не должен оставлять учащихся одних без присмотра.
4. При проведении учебно-тренировочных занятий у тренера преподавателя должны быть: краткий конспект тренировки, журнал техники безопасности, журнал учета работы группы. Конспект составляется преподавателем с учетом: задач тренировки, средств и методов, особенностей занимающихся (пол, возраст, год обучения).

5. Учащиеся и тренер-преподаватель на занятиях должны быть в спортивной форме.
6. К учебно-тренировочным занятиям тренер-преподаватель допускает только учащихся, имеющих медицинский допуск.
7. Учащиеся могут заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера.
8. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
9. Нельзя без разрешения тренера-преподавателя покидать место занятий.
10. Тренеру-преподавателю запрещается удалять учащихся с занятия.
11. По окончании занятия, учащиеся под руководством тренера-преподавателя должны убрать спортивный инвентарь в места его хранения и организованно покинуть место проведения занятия.
12. Тренер - преподаватель после занятий должен проверить сохранность имущества, оборудования и инвентаря в игровом зале, раздевалке.
13. Тренер – преподаватель имеет право прекратить занятие, массовые мероприятия при возникновении ситуации угрожающей жизни и здоровью учащихся.
14. В случае пропуска занятий обучающийся должен предъявить тренеру-преподавателю справку от врача или записку от родителей о причине отсутствия на занятиях.
15. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены.
16. Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил
17. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Воспитательная и профориентационная работа проводится в виде групповых и индивидуальной работы с обучающимися. (Приложение 4)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности на определенном году обучения, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Перечень вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы представлены в Приложении 5.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в процессе обучения.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.
- состояние здоровья, уровень физического развития;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом;
- освоение теоретического раздела программы.

Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи комплекса контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, в соответствии с требованиями, а также сдачей экзамена по теоретической подготовке.

Для обучающихся групп, тренерами проводятся контрольные срезы по комплексу контрольных упражнений декабрь-январь.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Физическая подготовка

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.Бег 20 м(С)

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется бег 20 м. На финише фиксируется время.

3. Высота вверх с места со взмахом руками(см)

отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

4. Скоростное ведение мяча 20 м(С)

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется бег 20 м с ведением мяча . На финише фиксируется время.

5. Челночный бег 40 с

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

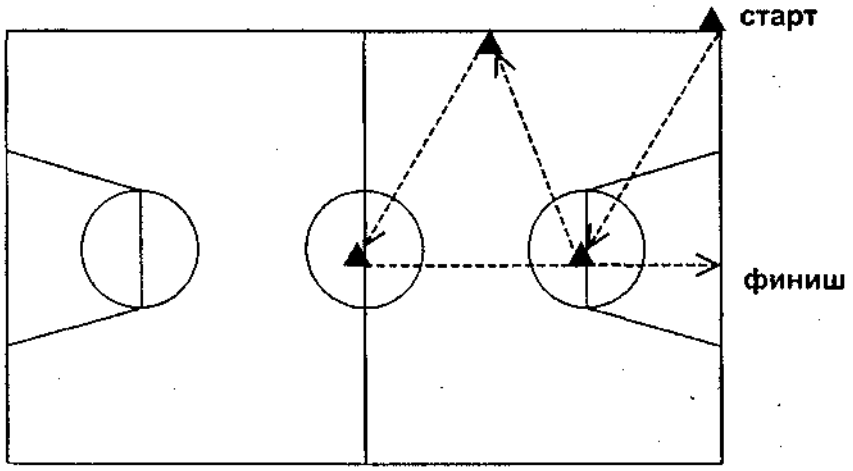
4. Бег 600 м

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке(с)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый 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). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

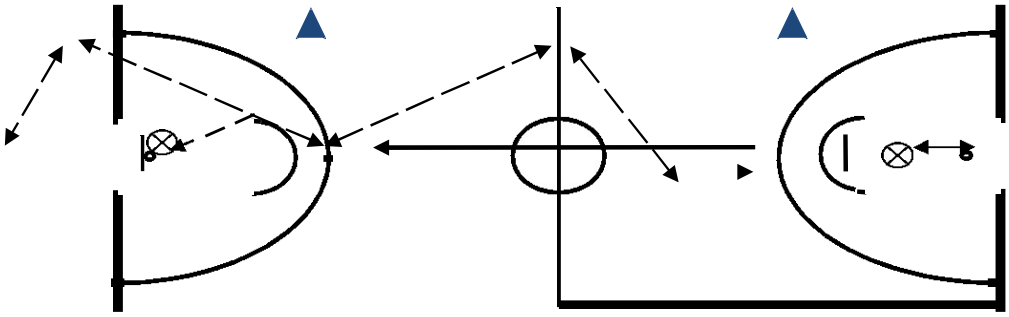


2.Передача мяча (рис)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.



3. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), 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, пятые 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.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

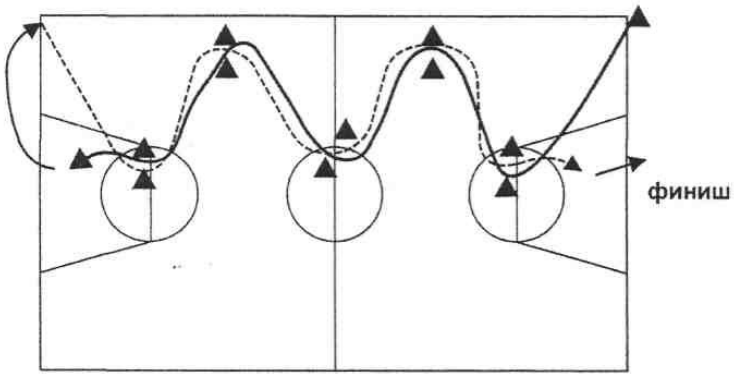
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для 1-3 года

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) *для 4-6 года*

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков) Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25 ^{м} + 4 $_{поп}$ = 21 ^{м}].



5. Броски с дистанции (рис)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

4.«Восьмерка» (рис)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

6.Штрафные броски.

Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 20(10) бросков.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Формы аттестации:

промежуточная (по итогам каждого года обучения)

итоговая (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- Зачет по теории (в виде устного ответа либо реферата).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончанию соревновательного сезона (май-август).

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

В состав комиссии входят: зам.директора, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи комплексов контрольных упражнений (ККУ), сдачи теории, подписываются председателем комиссии, членами комиссии, тренером-преподавателем.

Оценка показателей сдачи ККУ проводится с учетом года обучения.

При заполнении протоколов сдачи ККУ по ОФП и СФП ставится количественный или временной показатель выполнения, задания и оценка по 5-ти бальной системе; зачет по теории оценивается «зачет» и «не зачет» по каждому разделу планируемых результатов освоения предпрофессиональной программы.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего года обучения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года :

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть

технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 4,5 годов:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов (это разворот на осевой ноге); ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 6 занятий:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
12. Закон города Москвы от 15 июля 2009 года №27 «О физической культуре и спорте в городе Москве».
13. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
14. Приказ Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
17. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
18. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012
19. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012
20. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004
21. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
22. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. Москва 2017г.
23. РФБ. 01.Введение в профессию баскетбольного тренер (подготовка молодых игроков) . Москва. 2017г.
24. Морган Вуттен. Джо Вуттен. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха. Бруклин. 2017г.
25 Гомельский В.А. Как играть в баскетбол,Эксмо,2015
26 РФБ. 02.Введение в профессию баскетбольного тренер (подготовка молодых игроков) . Москва. 2018г.
27 Г64 Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А. Я. — Москва Эксмо, 2015г.
28 Хол Виссел: Баскетбол: шаги к успеху, издательство АСТ,2018г.

Сайты:

1. http://www.basket.ru
2. http://www.sports.ru
3. http://www.slamdunk.ru
4. http://www.world-sport.org
5. http://www.consultant.ru
6. http://www.minsport.gov.ru
7. http://www.sport.mos.ru
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/баскетбол
9. http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
10. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html
11. https://studfiles.net/preview/5639976/page:3/
12. https://www.slamdunk.su/content/view/326
13. https://referatbank.ru/market/referat/i/332918/referat-istoriya-razvitiya-basketbola-mire-rossii.html
14. http://www.newreferat.com/ref-31909-2.html
15. https://new-advocat.ru/istorija-i-pravila-basketbola-kratko/
16. https://ru.wikipedia.org/wiki_
17. https://studbooks.net/801498/turizm/poyavlenie_professionalnyh
18. http://sport.bobrodobro.ru/16693
19. http://www.slamdunk.ru/history/basketballhistory.html?Id=60223
20. http://sport.bobrodobro.ru/16694
21. http://ref.rushkolnik.ru/v100724/?page=3https://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=494814
22. https://studopedia.ru/3_18631_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sovremennom-obshchestve.html
23. http://sdushorkotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf
24. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00632604_0.html
25. https://studfiles.net/preview/6310431/
26. https://lektsii.org/14-78806.html
27. http://legalacts.ru/doc/osnovy-zakonodatelstva-rossiiskoi-federatsii-o-fizicheskoi-kulture/
28. http://www.healdisease.ru/htns-522-1.html
29. https://www.maam.ru/detskijsad/vocpitanie-gigienicheskih-navykov-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html
30. http://oko7.ru/pravila-lichnoj-gigieny
31. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%
32. http://voenchel.ru/index.php?newsid=2394
33. http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145660/
34. https://studfiles.net/preview/5694982/page:8/
35. https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html
36. https://builderbody.ru/osnovy-zdorovogo-pitaniya/
37. https://greenportal.pro/healthy_food/osnovy-pravilnogo-pitani\