



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Павловского муниципального района Воронежской области

396420, г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,

e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

\_\_\_\_\_ (В.А.Рясин)

(подпись)

Приказ №ОС4-4 от «01» сентября 2023г.

МП

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

Программу составили:

методист МКОУ ДО «Павловская СШ» В.И.Липлявкина,

методист МКОУ ДО «Павловская СШ» Е.П.Чаркина,

**тренер - преподаватель М.А. Иванова**

на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022г № 1312), в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утвержденным приказом Минспорта № 1006 от 16.11.2022г), руководствуясь Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Федеральным законом от 04.12.2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и иными действующими нормативно-законодательными актами.

## **I. Общие положения**

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Кроме того, Программа направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП - Таблица 1.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

*Таблица 1*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3х3"			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

**2.2. Объем Программы** определен в соответствии с ФССП - *Таблица 2.*

Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки

*Таблица 2.*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624- 936	832-1248	1040-1664

**2. 3.Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП - *Таблица 3.*

Учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица 3.*

№ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**2.3. Спортивные соревнования** – объем соревновательной нагрузки определен в соответствии с ФССП – *Таблица 4.*

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Для спортивной дисциплины "баскетбол 3x3"						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» определены главой III ФССП:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся лица участвуют в иных видах (формах) обучения – спортивно-массовых мероприятиях по плану воспитательной работы Учреждения, или плану работы учредителя организации (спартакиада учащихся, спортивные эстафеты, спортивные праздники и т.д.).

#### 2.4. Годовой учебно - тренировочный план – Приложение 1.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки – Таблица 2, 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  
(\* в соответствии с приложениями №2, №5 к ФССП)

Таблица 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

## **2.5. Календарный план воспитательной работы – Приложение 2**

### **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним - Приложение 3.**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещённых средств лицам, занимающимся физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения.

Допинги являются биологические активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому

приём спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практики направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской и судейской практики соревнований.

В процессе прохождения программного материала 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. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно)
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Юный спортивный судья». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который

оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом управления физической культуры и спорта.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств – Приложение 6.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо



комплексное применение различных восстановительных средств.

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

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облечения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства (витаминация), кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и др. Назначаются только врачом и применяются под контролем врачебного персонала. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний

период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

### **III. Система контроля**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки** (указаны комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) – *Таблица 6 – 9* и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указаны с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП):

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол» -

*Таблица 6.*

*Таблица 6.*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол» - Таблица 7.**

Таблица 7.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

**3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» - Таблица 8.**

*Таблица 8.*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

**3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» -**

*Таблица 9.*

*Таблица 9.*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **4.1.1. Методическая часть**

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.*

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки гандболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении специальных тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки гандболиста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной нагрузки и её последовательности;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Организуя тренировочный процесс юных гандболистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

\* Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В планировании подготовки юных игроков необходимо учитывать неравномерное нарастание физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-21
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических

способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более, у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности, но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года обучения в тренировочных группах.

*Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.*



План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведении тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утверждённому программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмену.

## ОБРАЗЦЫ

План-конспект тренировочного занятия по баскетбол

Этап начальной подготовки (группа \_\_\_\_\_)  
тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.*
2. *Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.*
3. *Освоение основ техники по виду спорта «гандбол».*
4. *Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.*
5. *Укрепление здоровья спортсменов.*
6. *Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гандбол».*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повтор ений)	Организационно- методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	65 мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_  
Подпись тренера

### План-конспект тренировочного занятия по баскетболу

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) группа \_\_\_\_\_

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Повышение уровня общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).*
2. *Совершенствование специальной физической подготовленности.*
3. *Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.*
4. *Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.*
5. *Индивидуализация подготовки.*
6. *Начальная специализация.*
7. *Определение игрового амплуа.*
8. *Овладение основами тактики командных действий.*
9. *Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.*

**Задачи начальной специализации (1-2 год):**

1. *Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.*
3. *Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Гандболисты выполняют различные игровые функции во взаимодействиях. Чёткой специализации по амплуа ещё нет, но идёт отбор на определение амплуа с учётом роста мастерства.*
4. *Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.*

**Задачи углубленной специализации (3-5 год):**

1. *Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.*
3. *Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.*
4. *Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.*
5. *Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настаиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры не зависимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).*

<b>Части ТЗ</b>	<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Дозировка (кол-во раз/повторений)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Вводно-подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.

Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_

Подпись тренера

## План-конспект тренировочного занятия по баскетболу

### Этап совершенствования спортивного мастерства

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.*
2. *Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.*
3. *Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.*
5. *Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям гандболистов высших разрядов.*
6. *Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повторений)	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	30 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_

Подпись тренера

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую в тренировку, контрольные и календарные игры. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка спортсменов является составной частью тренировки. Она имеет особое значение, так как гарантирует спортсменам овладениями знаниями, связанными с практикой гандбола, а так же с физической культурой и спортом вообще.

Теоретическая подготовка проводится на теоретических занятиях, где готовятся к играм или ведется разбор их, на практических уроках, когда даются пояснения, касающиеся физической, технической или тактической подготовки, и в процессе других форм обучения, с которыми связаны спортсмены.

Наблюдая игры других команд, участвуя в соревнованиях, игроки обогащают свой опыт и улучшают теоретическую подготовку.

Тренеры должны предусматривать теоретические занятия, на которых спортсменам разъяснялись бы общие задачи физкультурного движения. Необходимо предусмотреть занятия связанные со спортивно-медицинскими проблемами, а именно: общие понятия об анатомии, физиологии, гигиене, биомеханике, врачебном контроле, самоконтроле, режиме труда, тренировке и отдыхе спортсмена и т.д.

Должны быть затронуты так же проблемы, связанные с современной спортивной тренировкой:

- Современные методы и способы тренировки;
- Значение максимальных нагрузок в спортивной тренировке;
- Спортивная форма, пути и средства достижения и сохранения ее;
- Индивидуальная тренировка.

Важное место следует отвести изучению правил игры и правил различных соревнований, в которых команда принимает участие. В теоретическую подготовку входит изучение специфики баскетбола:

- Значение общей и специальной физической подготовки;

- Развитие физических качеств (пути, методы, средства);
- Техническая подготовка: техника и ее значение в реализации тактики игры;
- Тактическая подготовка: разъяснения и анализ всех задач, связанных с индивидуальной и коллективной тактикой;
- Способы индивидуальной и коллективной тактики.

Особое внимание надо уделить значению морально-волевых качеств, для достижения победы в игре.

Правильно проведенная теоретическая подготовка, послужит расширению знаний игроков, и будет стимулировать их сознательное участие в тренировке и на соревнованиях.

#### План теоретической подготовки

Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ весь период
	До года	Свыше года	До 2 <sup>х</sup> лет	Свыше 2 <sup>х</sup> лет	
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
Состояние развития баскетбола в России и мире	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств игрока	2	2	1	1	1
Восстановительные средства в процессе подготовки	-	-	-	-	3
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	1	1	2
Гигиенические требования к занимающимся баскетболом	2	1	1	1	1
Профилактика заболеваемости и травматизма в баскетболе	2	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	3
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	1	2	2	3
Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1
Спортивные соревнования и правила игры	2	2	2	2	1
Установка на игру, разбор результатов игры	-	8	15	18	30
Самоконтроль в подготовке баскетболиста	-	-	-	-	3
Антидопинговые мероприятия	1	1	2	2	4
Всего часов	19	25	31	34	57

#### Темы:

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

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

##### 2. Состояние развития баскетбола в России и мире

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях.

### 3. Воспитание нравственных и волевых качеств игрока

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

### 4. Восстановительные средства в процессе подготовки

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности гандболиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа. Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Общие представления об основных

24

системах энергообеспечения гандболиста на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

### 6. Гигиенические требования к занимающимся баскетболу

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

### 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в баскетболу

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источник инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь

пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### 8. Общая характеристика спортивной подготовки

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

#### 9. Планирование и контроль

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.

Индивидуальные показатели подготовленности по этапам спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

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

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

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

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### 12. Общая и специальная физическая подготовка

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов гандбола. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### 13. Спортивные соревнования и правила игры

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

### 14. Самоконтроль в подготовке баскетболиста

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития гандболистов, соответствие требования возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

#### **Физическая подготовка**

В тренировке гандболистов физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств игроков. Она должна обеспечить необходимое физическое развитие, способствовать укреплению здоровья, создавая основу для успешного развития спортивной деятельности. Физическая подготовка развивает все органы и функции организма игрока, совершенствует такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, и помогает формированию навыков в движении.

Физическая подготовка – основное условие для освоения техники и тактики баскетбола и успешного их применения в играх.

Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – это практические занятия, направленные на обеспечение хорошей работоспособности организма в условиях физического напряжения. Она служит для осуществления для осуществления других видов подготовки: тактической и психологической.

Хороших спортивных результатов можно добиться только на основе общего и разностороннего физического развития, повышающего коэффициент скорости, силы, выносливости и ловкости игроков. Систематическое, планомерное выполнение упражнений, а также круглогодичные занятия гандболом обогащают арсенал двигательных навыков игрока.

Что касается развития физических качеств и общего физического развития, то в разных видах спорта общая физическая подготовка носит различный характер. Методы общей физической подготовки игроков в гандбол отличаются от методов подготовки в других видах спорта. Положительное значение в общей физической подготовке гандболистов имеют ежедневные занятия гимнастикой.

Специальная физическая подготовка представляет собой процесс воспитания специфических физических качеств, необходимых баскетболистам. Эти качества развиваются в условиях, близких к условиям игры, и в тесной взаимосвязи с освоением навыков техники и тактики. Таким образом, специальная физическая подготовка преследует цель выработать необходимые качества у игроков и уметь их применять в игре.

Одним из методов специальной физической подготовки являются игры, технико-тактические упражнения, выполняемые в условиях игры и направленные на развитие специфических физических качеств игроков.

Специальная физическая подготовка не может заменить общей физической подготовки. Это доказано практикой. Эти два вида подготовки тесно связаны между собой и взаимно дополняют один другой. Проверка уровня общей и специальной физической подготовки осуществляется контрольными нормативами.

#### ***Общеподготовительные упражнения***



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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, па 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 и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, па ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине; седы из положения лежа на спине; 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 выполняться 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. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, 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, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в 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 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км па время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки па 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 па ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (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 положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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 гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного 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 (тень).

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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовой, специальная).

### **Техническая подготовка**

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Ловля мяча одной и обеими руками на месте передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников, передача мяча одной и обеими руками.

Совершенствование взаимодействия с партнерами, построение атакующих действий, создание голевых моментов для взятия ворот. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении.

### **Техника нападения**

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

#### Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед, остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с «воздушки» и с «вертушки», с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

#### Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после

резкой остановки, в борьбе с защитником. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание».

Совершенствование передач при большой скученности игроков. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Приемы игры	Этап НП		ТЭ		ССМ
	год подготовки				
	до года	св. года	до 2лет	св.2лет	без ограничений
Стойка нападающего	+	+	+		
Бег с изменением направления	+		+		
Бег с изменением скорости	+	+	+		
Бег спиной вперед	+	+			
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+		
Бег челночный	+	+	+		
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+	+		
Бег с подскоками		+	+		
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+		
Падение на руки с переходом на грудь				+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+				
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча справа и слева		+	+		
Ловля с недолетом и с перелетом мяча		+	+	+	
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+		
Ловля катящегося мяча	+	+	+		
Ловля с отскока от площадки		+	+		
Ловля мяча в движении шагом	+	+			
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+		
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+			
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+	

Ловля мяча одной рукой без захвата			+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+
Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении				+	+
Передача толчком двумя руками с места	+				
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+			
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+		
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+		
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+		
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+		
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+		
Передача по прямой траектории	+	+			
Передача по навесной траектории		+	+		
Передача с отскоком от площадки		+	+		
Передача мяча после ловли с полуотскока				+	+
Передача толчком одной рукой			+	+	
Передача кистевая за спиной				+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+	
Ведение мяча одноударное на месте	+				
Ведение мяча многоударное на месте	+	+			
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+			
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+	+	+	
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+	+		
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+			
Ведение мяча с низкими отскоками		+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+	
Бросок хлестом сверху с места	+	+			
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+		
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча					+
Бросок с отраженным отскоком	+	+	+		
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+

Бросок с отскоком с вращением					+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)				+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+		
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°				+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо					+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)					
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех					+
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону					
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+		
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги				+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо					
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+
Финт без мяча			+	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча			+	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку			+	+	+

Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»			+	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам			+	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику			+	+	+
Заслон располагаясь спиной к защитнику			+	+	+

### *Техника защиты*

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

32

Приемы игры	Этап НП		ТЭ		ССМ
	год подготовки				
	до года	св. года	до 2 лет	св. 2 лет	без ограничений
Стойка защитника	+	+	+		
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+		
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+		
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+		
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

Тактические действия	Этап НП		Т этап		ССМ
	год подготовки				
	до года	св. года	до 2 лет	св. 2 лет	без ограничений

<b>Индивидуальные действия</b>					
Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.					
Уход от защитника	+	+			
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+			
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+			
Применение сопровождающей передачи		+	+	+	
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта-произвести бросок)			+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	+	+	+		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения)		+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)				+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка, продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+
Финт броском - выполнить уход		+	+	+	
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+			
Уход скрытый от защитника		+	+		
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+		
Перехват мяча при передаче					
Совершенствование с учетом и индивидуальных особенностей партнеров					+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника					+
<b>Групповые действия</b>					
Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействия крайнего игрока с линейным.					
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+			
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+			
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	



Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников		+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+	
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера			+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		+	+	+	
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации					+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии				+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии			+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)					+
Стремительное нападение - отрыв	+	+	+	+	+
Стремительное нападение - прорыв			+	+	+
<b>Командные действия</b>					
Позиционное нападение по системе расстановки 5:1. Совершенствование нападения против защиты 6:0 выходом и 5:1. Совершенствование стремительного нападения прорывом.					
Позиционное нападение 5:1			+	+	+
Позиционное нападение 4:2			+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве			+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)			+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака			+	+	+

### Тактика защиты

Тактические действия	Этап НП		Т этап		ССМ
	год подготовки				
	до года	св. года	до 2 лет	св. 2 лет	без ограничений
<b>Индивидуальные действия</b>					
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+		
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+

Опека игрока с мячом неплотная			+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход					+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+		+	+		
Опека в зоне ближних бросков			+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)						+
Опека игрока индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)						+
Уход от внутреннего заслона				+	+	+
Уход от внешнего заслона				+	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)						+
<b>Групповые действия</b>						
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)					+	+
Подстраховка партнера при личной защите	+		+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите			+	+	+	+
Переключение передач игрока партнеру			+	+	+	+
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	+		+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание			+	+	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске				+	+	+
Разбор при боковом броске			+	+	+	+
Разбор ближних игроков по ходу игры					+	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+		+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом			+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода				+	+	+
Зонная защита с выходом 5:1				+	+	+
Зонная защита 3:3					+	+
Смешанная защита 5+1	+		+	+	+	+
Смешанная защита 4+2				+	+	+
Защита в меньшинстве			+	+	+	+
Защита в большинстве			+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+		+			
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением				+	+	+
Личная защита по всему полю	+		+	+		

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Общеподготовительные средства

#### Задание 1

##### *Комплексные упражнения*

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площадки вратаря. У других ворот линии свободных бросков устанавливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение мяча вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

#### Задание 2

1. На линии свободных бросков лежит 6 мячей на расстоянии 2,5–3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции

левого крайнего у площадки вратаря, выходит вперёд последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается в 6-тиметровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.

2. То же в другую сторону.

### *Задание 3*

1. Игроки располагаются у средней линии. На месте правых полусредних на линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить по 8 бросков мяча в кольцо. Способ выполнения броска указывает тренер.

2. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок перемещается между стойками «змейкой».

### *Задание 4*

Шесть баскетболистов располагаются на средней линии. Расстояние между игроками 2-3 м. Вторая группа (6 человек) занимает позицию на лицевой линии, каждый из игроков владеет мячом. По сигналу игроки, стоящие в центре площадки, выполняют ускорение в сторону своих партнёров. Когда игроки достигли площади кольца, их партнёры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами передают их обратно своим партнёрам (по воздуху) и быстро отступают к центру площадки, вновь получают мяч и в прыжке возвращают его игрокам, стоящим на лицевой линии.

Затем упражнение выполняет вторая шестерка.

### *Задание 5*

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается его и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площади вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу и т.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснётся второго мяча.

### *Подводящие игры*

1. «Салки». Один Водящий без мяча. У остальных играющих – один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

2. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.

4. Игра «Салки мячом». Игра ведётся на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

5. Игра «Где больше мячей» проводится на площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу перебросить мячи через сетку на сторону противника. Побеждает та команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

6. Игра «Выбить цель» ведётся на площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. В каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-х метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.

7. Игра «Перестрелка» – гандбольным мячом.
8. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке.
9. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.
10. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
11. Игра «Пионербол».
12. Игра «Невод».
13. Игра «Круговой гандбол».
14. Игра 3 x 3 x 3 или 4 x 4 x 4. Три тайма по 6 минут с 3-х минутным прерыванием для отдыха.
15. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группы А и Б – защитники, В и Г – нападающие. Нападающие группы В владеют одним мячом и атакуют ворота защитников группы А. После выполнения броска мяча в ворота, нападающие группы В атакуют противоположные ворота, а защитники группы Б встречают их на 15-17 м от линии ворот. Во время этих действий защитники группы А выдвигаются вперед до 15-17 м. после бросков мяча в ворота нападающими группы В нападающие группы Г атакуют ворота, которые защищают игроки группы А и т.д.
16. Двусторонняя игра на одной стороне площадки..

**4.2. Учебно-тематический план** (указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке) - *Приложение № 4.*

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» относятся (в соответствии с главой V ФССП):

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

40

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

6.1.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе спортивных объектов, отвечающих требованиям к объектам для осуществления образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта по дополнительным общеобразовательным программам.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки – *Таблица 10 (приложение № 10 к ФССП)*;

- обеспечение спортивной экипировкой - *Приложение 5 (приложение № 11 к ФССП)*;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» –  
*Таблица 10*

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 10.

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. **укомплектованность** педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП):

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.2.2. **уровень квалификации** тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП):

6.2.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019

№ 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернетресурсов, необходимые для использования в работе.

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- 3.
4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022г № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС, 1991г.
6. Евтушенко А.Н. «С мячом в руке» – М.: Молодая гвардия,1986 г.
7. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка баскетболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Игнатьева В. Я. Портнов Ю.М. Г баскетбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996 г.
10. Игнатьева В. Я. Петрачева, И.В. Гусев А.В. «Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин» - М: Союз гандболистов России, 2001 г.
11. Клусов Н.П. «Тактика баскетбола» - М.: ФиС,1986 г.
12. Мирзоев О.М. «Применение восстановительных средств в спорте»-М.: Спортакадемпредс, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. «Методы отбора в игровые виды спорта» - М.: ИКА,1998 г.
14. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар,1992.
15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
- 16.Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
17. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
18. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
- 19.Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
20. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

**Приложение № 1**

*к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»*

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-8	10-12-14	14-16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
1.							
	Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125-140	140-165-175	115-145	186-243
2.	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117-151	151-160-176	225-265	290-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	57-62-62	62-58-96	111-140	152-223
4.	Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145-160	160-181-206	191-234	185-284
5.	Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70-105	105-125-131	228-265	222-304
6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23-25	25-28-29	38-45	54-78



7.	Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23-25	25-35-36	38-44	44-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-6	8-10-10	10-11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	2-4	2-4	5-7-6	6-4-8	12-14	12-24
10.	Судейская практика	0	0-2	5-7-8	9	0	0
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4-6-6	7-8	8-10	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29-30	49-50	50-57	64-74
Общее количество часов в год		312	312-416	520-624-728	728-832-936	1040-1248	1248-1664

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3. ...	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -	В течение года

формирование здорового образа жизни	формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3 ...	...	...
3. Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -	В течение года

	тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; -	
3.3. ...	...	...
4. Развитие творческого мышления		
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2. ...	...	...
5. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

**Приложение № 3**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	«Весёлые старты» - «Честная игра»	1 раз/год	...
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов - знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»	1 раз/год	
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА*	1 раз/год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещённый список»)	1 раз/год	...
Учебно-тренировочный	«Весёлые старты» - «Честная игра»	1 раз/год	
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год	
этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Проверка лекарственных средств»	1 раз/год	

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год
	Семинар по вопросам:	
	1.Виды нарушений антидопинговых правил» 2.«Процедура допинг- контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз/год

(\*прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не младше 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс **по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.)

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1



13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Приложение № 4**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

				спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

Их роль и содержание в спортивной деятельности			нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных

		средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------

**Приложение № 6**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 - 20 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Массаж	5 - 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 - 8 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
		Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин.
		Локальный массаж, массаж мышц спины	8 - 10 мин.
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5 - 10 мин.

В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Психорегуляция Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки Восстановительная тренировка
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сауна Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	1 раз в 3-5 дней 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция