

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
ЭВЕНКИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Утверждена приказом директора  
МКОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР  
от 07.06.2018 года № 11П**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа**

**по виду спорта «Баскетбол»**

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Возраст детей: 8 (6-7) и старше**

Составитель программы:  
Тренер-преподаватель Черных Е.С.  
Заместитель директора по УВР Алексеева Н.А.

**п. Тура  
Эвенкийский муниципальный район  
2018 г.**

## Содержание:

Пояснительная записка	3стр
1) характеристика программы	3стр
2) цель программы	4стр
3) задачи программы	4стр
4) организация учебно- тренировочного процесса	4стр
Режим учебно- тренировочной работы	6стр
Методическая обеспечение программы	7стр
Учебный план учебно- тренировочных занятий	8стр
Содержание изучаемого курса	9стр
1) теоретическая подготовка	9стр
2) практическая подготовка	13стр
3) физическая подготовка	13стр
4) специальная физическая подготовка	15стр
5) нормативные требования по физ. подготовки	16стр
6) техническая подготовка	17стр
7) нормативные требования по тех. подготовки	21стр
8) тактическая подготовка	23стр
Восстановительные мероприятия	25стр
Инструкторская и судейская практика	26стр
Медицинский контроль	26стр
Материально техническое обеспечение	27стр
Литература	28стр

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Характеристика программы**

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- приказа Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
- приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказа Министерства спорта от от 10 апреля 2013 г. № 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол";
- письма Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» Эвенкийского муниципального района Красноярского края

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах подготовки: 1 – начальная подготовка (3года), 2 – учебно-тренировочный (5лет). Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической, технической, тактической подготовке, представлен по каждому году отдельно.

Данная программа адаптирована под реальные условия реализации в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР.

### **2. Цель программы**

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров разного уровня.

### **3. Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

• **обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

• **воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

• **развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

#### **4. Организация учебно-тренировочного процесса**

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Для занятий баскетболом в ДЮСШ принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет, либо заканчивается раньше по собственному желанию обучающегося или предусмотренных законодательством случаях. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по баскетболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. Ученики успешно сдавшие нормативы, у которых результаты значительно выше показателей остальных ребят, зачисляются в группы более высокой спортивной специализации, которые соответствует уровню их подготовке на данный период.

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения или же переведён в группы СОГ.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по баскетболу**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	оптимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	8-12	14-16	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2		12-14	8	
	3		12-14	8	
Учебно-тренировочный	1	-	10-12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2		10-12	12	
	3		8-10	14	
	4		8-10	16	
	5		8-10	18	

#### **Кол-во занятий в неделю**

НП – 1 год    3 занятия по 2 часа.  
 НП – 2 год    3 занятия по 2 часа.  
 НП - 3год    3 занятия по 2 часа.  
 УТ – 1-2 год  4 занятий по 3 час.  
 УТ - 3-5 год  6 занятий по 2-3 часа.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их

совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

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

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### **Задачи начальной специализации**

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района,

города.

### Задачи углубленной специализации

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам 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 амплу. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу (ч)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно- тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая	15	26	28	55	58	76	87	98
2.	Общая физическая	124	124	100	194	189	200	220	240
3.	Специальная физическая	26	72	83	96	96	100	110	123
4.	Технико- тактическая	52	76	82	94	94	100	163	193
5.	Контрольные упражнения и соревнования	20	22	25	26	27	30	32	34
6.	Восстановительн ые мероприятия	7	8	10	17	17	24	30	36
7.	Инструкторская и судейская	-	-	-	14	15	18	20	22

	практика								
8.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов		252	336	336	504	504	588	672	756

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП			УТ				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	3	2	3	4	4	5	6	7
Состояние и развитие баскетбола в России	2	2	2	4	4	5	6	7
Основы законодательства в сфере физ. культуры и спорта	1	2	2	4	4	6	7	8
Общероссийские антидопинговые правила		2	2	4	4	6	7	8
Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	2	2	4	4	6	6	7
Профилактика травматизма в спорте	1	2	2	5	6	6	6	7
Общая характеристика спортивной подготовки	1	2	2	5	6	6	6	7
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2	4	4	6	7	7
Основы тактики игры и тактическая подготовка		2	2	4	4	6	7	7
Физические качества и физическая подготовка		2	2	4	4	6	7	7
Спортивные соревнования	1	2	2	4	5	6	7	8

Правила по баскетболу	1	2	2	4	4	6	7	7
Установка на игру и разбор результатов игры	1	2	3	5	5	6	8	11
<b>Всего часов</b>	15	26	28	55	58	76	87	98

## **Темы**

### **Физическая культура и спорт в России**

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

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

### **Общероссийские антидопинговые правила**

Правила утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями. Влияния допинга на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных

солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое 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.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

## **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

## **Физические способности и физическая подготовка**

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

## **Основы техники игры и техническая подготовка**

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

## **Спортивные соревнования**

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

соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая	124	124	100	194	189	200	220	240
2.	Специальная физическая	26	72	83	96	96	100	110	123
3.	Техническо-тактическая	52	76	82	94	94	100	163	193

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

### **Обще подготовительные упражнения**

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

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

**Упражнения для развития гибкости.** Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными

положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** 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. 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 баскетбольных 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, малого мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному 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 баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

## Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см),		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки
НП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	1,07	1,15
	3-й год	180	170	36	34	4,0	4,1	1,02	1,08
УТ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	1,32	1,37
	5-й год	225	211	46	43	3,5	3,6	1,30	1,35

### 1. Прыжок в длину с места

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

### 2. Прыжок с доставанием

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

### 3. Бег 300 м, 600 м,

## Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+						

Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				

Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам	+	+						

Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

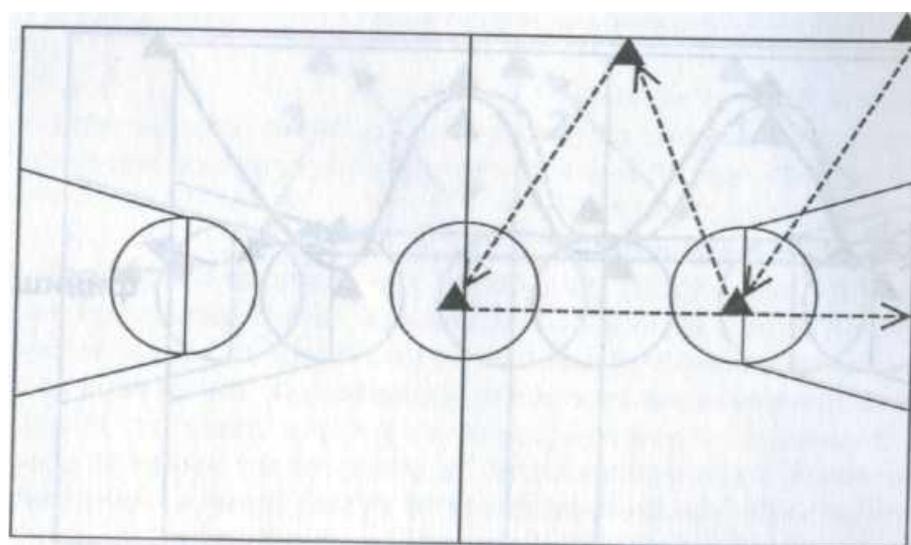
## Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,7	9,9	14,5	15,0	13,9	14,2	35	35	41	41
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

### 1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки



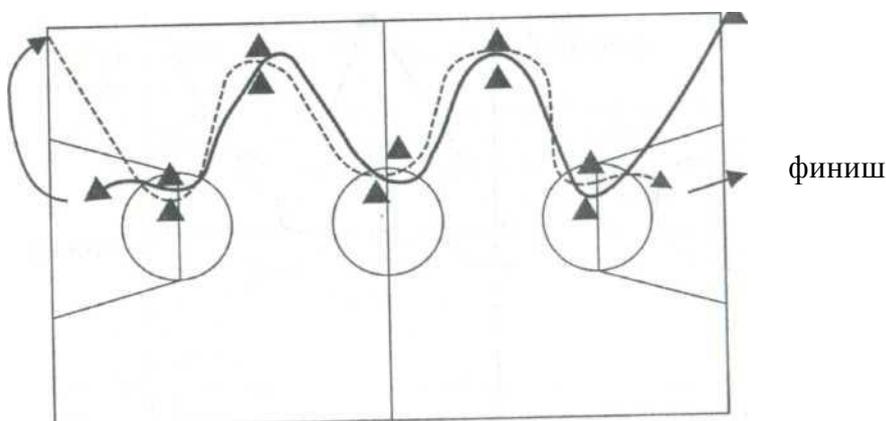
### 2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Обще методические указания (ОМУ):

- 1) для НП
  - перевод выполняется с руки на руку
  - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для УТ
  - перевод выполняется с руки на руку под ногой
  - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



### 3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

- 1) для НП
  - передачи выполняются одной рукой от плеча
  - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для УТ
  - передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

#### 4. Броски с дистанции

Для НП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трех очковой зоне, второй – в двух очковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+

Система нападения через центрального					+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

### Тактика защиты

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

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный						
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	15	18	20	22		

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

2. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Составить конспект урока и провести занятие с командой в

общеобразовательной школе.

7. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
8. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

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

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Медицинское обследование спортсмены проходят не реже одного раза в год.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для реализации образовательной программы используются:

1. Спортивный зал ДЮСШ
2. Спортивный инвентарь:
  - баскетбольные щиты в сборе – 4шт
  - мячи баскетбольные- 25шт
  - мячи набивные -15шт
  - мячи волейбольные -4шт
  - мячи футбольные -4шт
  - мячи теннисные -10шт
  - стойки для обводки -20шт
  - фишки (конусы) -30шт
  - скакалки – 25шт
  - скамейки гимнастические- 6шт
  - маты гимнастические -6шт
  - стенка гимнастическая -5шт
  - гантели – 8шт
  - свисток -4шт
  - секундомер -4шт
  - насос для накачивания мячей – 2шт
  - форма баскетбольная -20комп

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю.М.Портнов и др. Москва – 2014 г. «Советский спорт». 100 с.
1. «Баскетбол». Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 2017 г.
2. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л.В. – Москва – 2010 г. Физкультура и спорт.
3. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 1. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва – 2002 г. Издательский центр «Академия».
4. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г. Издательский центр «Академия».
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г.
6. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
7. Под редакцией Ю.Д. Железняк. Москва – 1984 г.
8. «Ограничь баскетболом». Т. С. Пинчук. Москва -1991г.
9. «Баскетбол: тактика игры». Н. П. Баула, В.И. Кучеренко – М. ; «Чистые пруды»; - 2005г.
10. «Энциклопедия баскетбола от Гомельского». А. Я. Гомельский- М.; «Гранд»-2002г.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Персональный компьютер;
3. Телевизор;
4. Цифровой проектор