

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное учреждение Амурской области  
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»  
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к  
реализации Экспертным советом  
ЦВПОД «Вега»

Протокол заседания  
от «21» мая 2021 г.  
№ 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»  
/ А.Б. Носкова/  
(Ф.И.О.)



2021 г.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса  
По баскетболу  
«ВегаБаскет»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: углубленный  
Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации программы: 56 (5 дней)  
Форма обучения: очная, интенсивная

Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
Яворская Е.Е.	Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега» по направлению «Спорт»	21.05.2021	
Гейко А.А.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	21.05.2021	
Безматерных Е.С.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	21.05.2021	
Автор: Ананьев И.Д.	Специалист ЦВПОД «Вега»	21.05.2021	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Нормативно-правовая база	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3	Направленность программы	4
1.4	Новизна программы	4
1.5	Педагогическая целесообразность	4
1.6	Цель реализации программы	5
1.7	Задачи реализации программы	5
1.8	Категория обучающихся, на которую ориентирована программа	5
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1	Учебно-тематический план	7
2.2	Содержание учебно-тематического плана	8
2.3	Планируемые результаты обучения	12
2.4	Формы организации учебных занятий	13
2.5	Методические пояснения и рекомендации	13
2.6	Формы контроля и оценочные материалы	16
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1	Материально-технические условия реализации программы	18
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	18
3.3	Кадровое обеспечение	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30 ноября 2016 г. № 11;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по организации образовательного процесса при сетевых формах реализации образовательных программ, письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;
- методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;

### 1.2 Актуальность программы

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей зрелищностью и наличием большого количества технико-тактических приемов. Высокая динамичность и эмоциональность игры, использование индивидуальных качества спортсмена и его умение работать в команде, по мнению многих специалистов в области спорта, делает баскетбол одним из

самых эффективных видов спорта для всестороннего физического развития человека.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры и благоприятным воздействием на организм человека в целом.

Создание условий для полноценного физического развития и психологической устойчивости, профессионального самоопределения у одаренных детей, через занятия баскетболом, совершенствование их баскетбольных навыков, достижения высшего спортивного мастерства и отбор перспективных игроков для создания сборной команды в регионе.

### 1.3 Направленность программы

Направленность физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

### 1.4 Новизна программы

Интенсивная профильная смена «ВегаБаскет» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, правового, кадрового, материально-технического и иного обеспечения отрасли, в том числе системы отбора и подготовки спортивного резерва и осуществляется в форме реализации инновационных проектов в различных регионах РФ.

### 1.5 Педагогическая целесообразность

Баскетбол пользуется огромной популярностью среди людей разного возраста как в мире, так и в нашей стране. Спектр движений, который баскетболисты выполняют во время игры, обширен: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной

работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Однако, если судить по результатам последних выступлений наших национальных сборных команд, в российском баскетболе назрел ряд проблем, требующих незамедлительного решения. Так, по мнению многих специалистов, система отбора детей для занятий баскетболом, которая практически не изменилась со времен Советского Союза, значительно устарела и требует модернизации. Методы селекции и принципы построения работы с юными баскетболистами, перечисленные в Федеральном государственном стандарте, не учитывают современных особенностей и должны быть пересмотрены с учетом современных баскетбольных методик и новейших научных разработок в области детской физиологии, педагогики и психологии.

#### 1.6 Цель реализации программы

- отбор перспективных детей, занимающихся баскетболом в регионе;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных баскетболистов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов – кандидатов в сборную команду региона.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта.
- создание унифицированной базы данных перспективных молодых баскетболистов по всей области.

#### 1.7 Задачи реализации программы

- Создать дополнительное специализированное спортивно-образовательное пространство, которое позволит провести грамотную селекцию и систематизировать процесс подготовки юных баскетболистов.
- Обеспечить уникальные условия с максимальным ресурсным обеспечением для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки с целью дальнейшей демонстрации высоких результатов в соревновательном периоде.
- Выявить сильнейших игроков-кандидатов в резерв сборной команды региона.
- Обеспечить коммуникативную насыщенность индивидуальной, групповой, коллективной и творческой деятельности.
- Сформировать навыки общей культуры и здорового образа жизни, социализации.

- Создать максимальные условия для быстрой адаптации обучающихся с учётом возрастных особенностей.
- Обеспечить детям и подросткам психолого-педагогическую поддержку в период тренировочного процесса.

1.8 Категория обучающихся, на которую ориентирована программа

*Количество приглашенных участников:*

40-50 человек (юноши).

*Возрастные группы:*

- 13-14 лет (2007-2008г.р.)

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план

Планирование с определением основных видов учебно-тренировочной деятельности

		<b>Количество часов</b>	
<b>Дата</b>			
15.09	30 минут	теоретическое	Вводное: 1. Меры безопасности на занятиях. 2. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. 3. Организационный момент.
15.09	60 минут	антропометрические тесты	
15.09	2 часа	практическое	Тренировка
16.09	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
16.09	2 часа	практическое	Тренировка
16.09	2 часа	тестирование	Тренировка (тесты)
17.09	30 минут	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
17.09	2 часа	практическое	Тренировка
17.09	2 часа	практическое	Тренировка
18.09	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
18.09	2 часа	практическое	Тренировка
18.09	2 часа	теоретическое	Тренинг на командообразование
18.09	2 часа	практическое	Тренировка
19.09	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
19.09	2 часа	практическое	Тренировка
19.09	2 часа	практическое	Тренировка

Распорядок дня:

Время	Наименование вида деятельности
7:00	Подъём
8:00 – 8:20	Завтрак
9:30 – 11:00	Тренировка (группа 1)
11:00 – 12:30	Тренировка (группа 2)
13:00	Обед
15:00 – 17:00	Тренировка (группа 1)
17:00 – 19:00	Тренировка (группа 2)
19:30	Ужин
20:00-22:00	Свободное время
22:00	Отбой

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

*Тренировочные занятия в течение смены, 2 раза в день, по 1.5-2 часа. Утро (9.30 час. - 11.00 час, 11.00 час. - 12.30 час.), вечер (15.00 час. -17.00 час, 17.00 час. - 19.00 час.).*

2.2 Содержание учебно-тематического плана

**1 день**

Утренняя тренировка №1	Вечерняя тренировка №1
<p><b>Станция №1 основная техника</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча;</li> <li>Остановка в один контакт;</li> <li>Коррекция броска бросок с места 1-3 м два шага бросок.</li> </ol> <p><b>Станция №2: Дриблинг и реализация</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Жонглирование мячом, на месте и в движении;</li> <li>Начало Ведение мяча: на месте, 1 и 2 мяча.</li> </ol> <p><b>Станция №3: защита и игра 1x1</b></p>	<p>Разминка: 10 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dynamic stretching;</li> <li>Техника бега.</li> </ol> <p>Новое: 45-50 мин, на все поле в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча;</li> <li>Остановка одним контактам (по прямой, из «зиг-заг» движения);</li> <li>Остановка после ведения в один контакт;</li> <li>Начало ведения с крестным шагом;</li> <li>Два шага, бросок 1-3 м.</li> </ol> <p>Совершенствование: 30мин</p>



<p>1. Защитная стойка; 2. Движение в защитной стойке (slide); 3. Игра 1x1 попробовать - посмотреть игроков.</p>	<p>1. Игра на 2 кольца 30 мин или эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок; 2. Stretching.</p>
---	--

## 2 день

Утренняя тренировка №2		Вечерняя тренировка №2
<p><b>Станция №1 основная техника</b></p> <p>Повторение: Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт.</p> <p>Новое: 1. Поворот; 2. Передача двумя руками, прямая и в пол; 3. Коррекция броска.</p>	<p>Разминка: 10 мин Dynamic stretching. Повторение: 30-35 мин</p> <p>1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, начало ведения с крестным шагом; 2. Остановка после ведения в один контакт, бросок и два шага.</p> <p>Новое: 15-20 мин</p> <p>1. Передача двумя руками, прямая и в пол; 2. Передача одной рукой, прямая и в пол;</p> <p>Совершенствование: 30 мин</p> <p>1. Игра на 2 кольца – ведение, или эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок; 2. Stretching.</p>	
<p><b>Станция №2: Дриблинг и реализация</b></p> <p>Повторение: 1. Жонглирование мячом, на месте и в движении; 1. Ведение мяча, на месте 1 и 2 мяча. Новое: Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо: - два шага.</p>		
<p><b>Станция №3: защита и игра 1x1</b></p> <p>Повторение: 1. Защитная стойка; 2. Движение в защитной стойке (slide). Новое: Работа руками и работа ногами в защите, на игре с мячом.</p>		

### 3 день

<b>Утренняя тренировка №3</b>	<b>Вечерняя тренировка №3</b>
<p><b>Станция №1: основная техника</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, поворот;</li><li>2. Передача двумя руками, прямая и в пол.</li></ol> <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Передача одной рукой, прямая и в пол;</li><li>2. Передача, движение после передачи;</li><li>3. Коррекция броска.</li></ol>	<p>Игра на 2 кольца (посмотреть игроков и их состояние после нагрузок и сделать полу выходной).</p>
<p><b>Станция №2: Дриблинг и реализация</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Жонглирование мячом, на месте и в движении;</li><li>2. Ведение мяча, на месте 1 и 2 мяча;</li><li>3. Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо: - два шага.</li></ol> <p>Новое:</p> <p>Ведение мяча в движении 1 и 2 мяча.</p>	
<p><b>Станция №3: защита и игра 1x1</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Защитная стойка;</li><li>2. Движение в защитной стойке (slide);</li><li>3 Работа руками и работа ногами в защите, на игроке с мячом.</li></ol> <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Защита на игроке в ведении (1:1, зигзаг);</li><li>2. 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением.</li></ol>	

4 день

Утренняя тренировка №4	Вечерняя тренировка №4
<p><b>Станция №1: основная техника</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, поворот;</li> <li>2. Передача двумя руками, прямая и в пол;</li> <li>3. Передача одной рукой, прямая и в пол;</li> <li>4. Передача, движение после передачи.</li> </ol> <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начало ведения с крестным шагом;</li> <li>2. Два шага, бросок.</li> </ol>	<p>Разминка: 10 мин Dynamic stretching. Повторение: 30-35 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбольная стойка с мячом, начало ведения с крестным шагом;</li> <li>2. Остановка после ведения в один контакт + передача двумя руками, прямая и в пол + передача одной рукой, прямая и в пол + два шага, бросок классический.</li> </ol> <p>Новое: 15-20 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защитная стойка;</li> <li>2. Движение в защитной стойке (slide);</li> <li>3. Работа руками и работа ногами в защите, на игровке с мячом;</li> <li>4. Защита на игровке в ведении (1:1, зиг-заг);</li> <li>5. 1:1, на 1/1 площадке;</li> <li>6. 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением.</li> </ol> <p>Совершенствование: 30 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на 2 кольца или эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок;</li> <li>2. Stretching.</li> </ol>
<p><b>Станция №2: Дриблинг и реализация</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча в движении 1 и 2 мяча;</li> <li>2. Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо - два шага.</li> </ol> <p>Новое:</p> <p>Ведение мяча, на месте и теннисным мячом.</p>	
<p><b>Станция №3: защита и игра 1x1</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защитная стойка, движение в защитной стойке (slide), работа руками и работа ногами в защите, на игровке с мячом;</li> <li>2. 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением.</li> </ol> <p>Новое:</p> <p>1:1, на ½ площадке, с центра, вручением, коридор – ширина штрафной линии</p>	

## 5 день

<b>Утренняя тренировка №5</b>	<b>Вечерняя тренировка №5</b>
<p><b>Станция №1: основная техника</b></p> <p>Повторение:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, поворот;</li><li>2. Передача двумя руками, прямая и в пол;</li><li>3. Передача одной рукой, прямая и в пол;</li><li>4. Передача, движение после передачи, получение мяча, начало ведения с крестным шагом, два шага-бросок.</li></ol> <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Взаимодействие двух игроков в нападении – “give and go”;</li><li>2. 2:0, на ½ площадке.</li></ol>	<p>Разминка: 10 мин Dynamic stretching. Повторение: 30-35 мин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Защитная стойка, движение в защитной стойке (slide), работа руками и работа ногами в защите, на игроке с мячом;</li><li>2. Защита на игроке с ведением (1:1, зиг-заг);</li><li>3. 1:1, на 1/1 площадке.</li></ol> <p>Новое: 15-20 мин</p> <p>Игра 1x1 + V открывание без мяча и потом игра 1x1 с мячом.</p> <p>Совершенствование: 30 мин</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Игра на 2 кольца или эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок;</li><li>2. Stretching.</li></ol>
<p><b>Станция №2: Дриблинг и реализация</b></p> <p>Ведение мяча в движении, смена скорости, смена направления и завершения под кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- два шага;</li><li>- напрыжка.</li></ul>	
<p><b>Станция №3: защита и игра 1x1</b></p> <p>Повторение:</p> <p>Защитная стойка, движение в защитной стойке (slide), работа руками и работа ногами в защите на игроке с мячом.</p> <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Занимание позиции в защите в треугольнике мяч – игрок без мяча;</li><li>2. Игра 1x1 + V открывание без мяча и потом игра 1x1 с мячом.</li></ol>	

### 2.3 Планируемые результаты обучения

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия баскетболом;
- формирование регионального списка детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий баскетболом на основании результатов, полученных с помощью современной углубленной диагностики;
- развитие профессиональных навыков юных спортсменов в выбранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения атлетами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательном периоде.
- эмоциональное и психологическое благополучие каждого обучающегося;
- помощь и дальнейшая поддержка одарённых детей.

### 2.4 Формы организации учебных занятий

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, игр. В ходе проведения занятий используется и индивидуальный подход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60-120 минут. Общее количество тренировочных часов – 56 академических часов.

### 2.5 Методы организации учебного процесса

- Занятия по данной программе проводится в каждый из тренировочных дней.
- Время проведения занятия определяется расписанием, как правило в качестве утренней «зарядки» или перед основной тренировки в качестве «разминки».
- Структура занятия данной программы состоит из:
  1. «Разогрев» (4-8 минут) Блок №1;
  2. Упражнения растягивания (6-12 минут) Блок №2;
  3. Комплекс беговых упражнений (8-18 минут) Блок № 3;
  4. «Заминка» (2-4 минуты) Блок № 4.

Блок № 1

Обычно разогрев — монотонная работа малой и средней интенсивности в течение 4—8 минут (бег, кардиотренажер, скакалка и т.п.). Некоторые тренеры применяют для разогрева упражнения с мячом или подвижные игры. Однако это сопряжено с определенным риском.

#### Блок № 2

Известны различные средства и методы растягивания мышц. Вся физкультура второй половины двадцатого века была насыщена рывково-пружинистыми движениями. На рубеже смены столетий преимущественно завладел так называемый статический метод. Мышцу растягивают как тугую резину до ощущения легкого дискомфорта и удерживают в достигнутой позе 20—40 секунд. Существует также баллистический метод или, например, ПНС (проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция).

Для лучшей организации этого процесса необходимо подобрать комплекс упражнений, определить методику выполнения данных упражнений и постоянно следовать ей. Полезно учитывать и нижеприведенные советы:

— Лучше всего обучать растягиванию на собственном примере. Здесь как нигде уместна позиция, что тренер — партнер игрока. Когда вы сами выполняете упражнение и получаете от этого удовольствие, то ваш энтузиазм легко передается ученикам, и они быстро начинают перенимать такое же отношение к данной области физического развития.

— Растягивание — процесс сугубо индивидуальный. Объясните подопечным, что в нем нет места соревнованию. Не следует устанавливать какие-то нормы или лимиты нагрузок. Не заставляйте спортсменов перенапрягаться. Вскоре они научатся дозировать нагрузки в соответствии с собственными возможностями. Наилучшие успехи достигаются самым естественным образом, доставляя наибольшее удовольствие.

— Главное — чтобы спортсмены осознали: каждый из них — по-своему уникальное существо со строго индивидуальным потенциалом физических возможностей. Все, что по силам сделать человеку, — это показать, на что он способен, и ничего больше.

#### Блок №3.

Упражнения для формирования «Комплекса».

Комплекс формируется из 8-16 упражнений с серийным повторением прыжков 2-4 серии по 8-12 прыжков:

1. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на месте на двух ногах, без касания пятками опоры;
2. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах;
3. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах, с разворотом на 45 градусов по часовой и против часовой стрелки;
4. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка;
5. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге со сменой ног через каждые четыре прыжка;

6. Мелкие (высота 5-10 см.) перескоки с ноги на ногу без касания пятками поверхности;
7. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге с высоким подниманием бедра другой ноги с разворотом в движении на 360 градусов по часовой и против часовой стрелки;
8. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра;
9. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра, выполняя через каждые четыре подскока один высокий (35-60 см.) прыжок;
10. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на одной ноге подтягивая пятку другой ноги к ягодице;
11. Из положения стоя в равновесии на одной ноге 3-5 секунд смена ног прыжком;
12. Из положения стоя на одной ноге махи другой ногой вперед и в стороны;
13. Из положения одна нога вперед, а другая сзади частые смены ног подскоками;
14. Подскоки с высоким подниманием бедра, со сменой ног и продвижением вперед;
15. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, со сменой ног и продвижением вперед;
16. Подскоки с высоким подниманием бедра, без смены ног и продвижением вперед;
17. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, без смены ног и продвижением вперед;
18. Боковые перескоки с ноги на ногу на месте;
19. С крестные перескоки с разворотом на 180 градусов из положения боковой разножки;
20. Подскоки на одной ноге с одновременным подъемом другой ноги до касания стопы с кистью разноименной руки;
21. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка с продвижением вперед;
22. Продвижение вперед мелкими подскоками со сменой ног, когда одна впереди, а другая нога позади;
23. Продвижение вперед мелкими подскоками на двух ногах работой голеностопа;
24. Продвижение вперед мелкими подскоками на одной ноге работой голеностопа;
25. Из положения лицом к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги;
26. Из положения спиной к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги.

#### Блок №4

При освоении техники релаксации, в первую очередь, необходимо научиться ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. Расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Цель занятий, уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Воспоминание о расслаблении — это и есть расслабление. Формировать устойчивый внутренний образ расслабления можно не только посредством физических упражнений, но и через стимуляцию работы мышечной памяти.

Способность расслабляться в действии достигается путем систематических тренировок, причем начинать их следует с юных лет. Координационное напряжение является основным фактором, препятствующим полной реализации возможностей спортсмена. Устранение напряжения, значительно повышает мастерство спортсменов.

Основной принцип развития и совершенствования расслабления мышечной системы в действии — это многократное повторение состояния напряжения и состояния расслабления при полном контроле этих процессов. Вначале занимающийся должен прочувствовать и осознать состояние напряжения, а затем состояние расслабления, а также и разницу между ощущением напряженного состояния и расслабленного. Для овладения искусством расслабления в действии целесообразно начинать с напряжения всего тела сразу, затем больших групп мышц и, наконец, малых групп. В такой же последовательности проводится и расслабление. Находясь в состоянии напряжения, спортсмен должен мысленно вообразить, что он столб или другой крепкий неподвижный предмет и одновременно вызывать в себе отвращение к такому состоянию. Если он находится в состоянии расслабления, то представляет себя ватным или любым мягким предметом — по выбору, испытывая блаженство.

После того, как спортсмен освоит состояние общего напряжения и расслабления тела, работа продолжается в такой последовательности: в одной тренировке контролируют мышцы лица, плеч, рук и пальцев, в другой — мышцы груди и брюшного пресса, в третьей — мышцы ног. В дальнейшем — концентрируют содержание двух или трех тренировок в одном занятии.

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, напрягают определенную группу мышц, степень напряжения должна быть не предельной, но достаточной, чтобы ее прочувствовать в течение 5-6 с., при этом нужно стремиться мысленно осознать свои действия, неоднократно приказывая себе: «Напрягайся!» Затем делается длительный выдох и следует самоприказ: «Расслабляйся!» Напряжение и расслабление каждой группы мышц повторяется по 5-6 раз и состоит из двух серий с перерывом в 2-3 мин. Во время перерыва спортсмен должен быть в состоянии полного расслабления.

Систематически тренируясь, спортсмен достигает искусства автоматического расслабления в действии и возможности мышечного контроля. Установив прочную связь между мозгом и мышцами,



занимающийся устраняет координационное напряжение, а это означает более быструю реакцию, совершенную технику выполнения упражнения, необходимую выносливость, полное выявление потенциальных возможностей спортсмена.

## 2.6 Формы контроля и оценочные материалы

- Тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых баскетболистов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния, замеры антропометрических показателей с применением специализированного оборудования и научно разработанной системы тестов (до и в процессе участия в профильной смене).
- Педагогическая, экспертная и скаутская оценка игроков тренерами профессиональных команд, экспертами РФБ и ФИБА.
- Проведение и участие спортсменов в региональных и межрегиональных соревнованиях с последующим анализом выступлений баскетболистов, прошедших подготовку в рамках интенсивных профильных смен.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Материально-технические условия реализации программы

Учебно-материальная база: компьютер, мультимедийный проектор, экран проекционный.

Место проведения и инфраструктура смены:

- ЦВПОД «Вега» (ГАУ ДОЛ «Колосок») - г. Благовещенск, ул. Октябрьская, 52;
- Баскетбольный зал НБА (Благовещенский политехнический колледж) – г. Благовещенск, ул. Чайковского, 16;
- Баскетбольный зал «Аметис» - г. Благовещенск, ул. Пушкина, 189/1.

#### 3.2 Учебно – методическое и информационное обеспечение программы

Сопровождение смены фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет (инстаграм-аккаунт, группа ВК), съемка местного телевидения (репортаж о смене).

Учебно-практическое оборудование:

№	Наименование	Количество	Комментарий
1	Мячи баскетбольные	30 шт.	Размер 5, 6
2	Конусы	30 шт.	
3	Манишки спортивные	30 шт.	Двух цветов
4	Ростомер/рулетка	1 шт.	
5	Весы	1 шт.	
6	Стационарная вертикальная штанга для определения высоты вертикального прыжка	1 шт.	
7	Секундомер	4 шт.	
8	Тактическая доска (баскетбольная)	1 шт.	
9	Мячи теннисные	20 шт.	
10	Координационная лестница	2 шт.	Длинной 4 метра
11	Барьеры	12 шт.	Высотой 24 см.
12	Диск балансировочный	10 шт.	
13	Макивара	2 шт.	
14	Скотч малярный	5 шт.	Ширина 2 см.
15	Аптечка	1 шт.	

#### Список источников

1. Козырева Л.В. Физкультура и спорт – М.: Азбука спорта, 2003 г.
2. Портнов Ю. М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие – М.: ИЦ «Академия», 2007 г.
4. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гапов В.Б. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ – М.: 1984 г.
5. Бритенхэм Г. Программа физической подготовки для баскетболистов 2009 г. – 184 с.
6. Джамагаров, Т.Т. Лидерство в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш. шк., 1989 г. – 384 с.
8. Костикова Л.В. Баскетбол – М.: Азбука спорта, 2001 г.
9. Костикова Л.В. Подвижные игры – М.: АСТ, 2002 г. – 130 с.
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог – Иркутск, 2009 г.
11. Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу – М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010 г. – 50 с.
12. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта – М.: ИД «Форум», 2007 г.
13. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности – М.: 1984 г.
14. Портнова Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры – М.: 2004 г.
15. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков 2002 г. – 230 с.
16. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 – М.: Центр Академия, 2004 г.
17. Тадтаева Л.Х. Активные методы работы в тренировочном процессе как метод повышения командной сплоченности спортивного коллектива 2016 г. – 355 с.
18. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте – М.: 1980 г. – 180 с.
19. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие – М.: ИД «Ось-89», 1999 г. – 176 с.
20. Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по баскетболу «Химия команды».

### 3.3 Кадровое обеспечение

Авторы-составители:

Ананьев Иван Дмитриевич, специалист ЦВПОД «Вега»