



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда
(МБУ ДО СШОР № 2)

Принята
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 2
Протокол № 4 от «03» 12 2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
«05» 12 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ» ДИСЦИПЛИНЫ БАСКЕТБОЛЬНОЕ ДВОЕБОРЬЕ (ФИДЖИТАЛ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Волгоград, 2024

Содержание

Раздел 1.	Общие положения	3
1.1.	Специфика и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Баскетбол»	5
1.2	Цели Программы по виду спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал) для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа (Программа)	6
Раздел 2.	Характеристика Программы	7
2.1	Срок реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы обучающихся и количественный состав групп	7
2.2	Требования к объему учебно-тренировочного процесса	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение использования допинга в спорте и борьба с ним.....	13
2.7	План инструкторской и судейской практики (в т.ч. работа на симуляторе)	14
Раздел 3.	Система контроля	14
3.1	Медико-биологический контроль и восстановительные средства	15
3.2	Педагогический контроль	17
3.3	Профилактика травматизма	17
3.4	Требования к знаниям и умениям обучающихся в соответствии с требованиями спортивно-оздоровительного этапа	18
3.5	Правила приема в спортивную школу и условия организации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе	19
Раздел 4.	Рабочая программа по дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал)	20
4.1	Влияние развития физических качеств на результативность.....	20
4.2	Общие требования к организации тренировочного процесса.....	20
4.3	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе с указанием вида упражнений, средств и методов тренировки	21
4.4	Примерный методический программный материал для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа	24
	Список литературы	44
	<i>Приложение 1 Правила вида спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал)</i>	<i>46</i>
	<i>Приложение 2. Примерные комплексы упражнений для тренировки и расслабления глаз при работе на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал).....</i>	<i>92</i>
	<i>Приложение 3. Примерный комплекс упражнений для кистей рук и профилактические мероприятия при работе на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал).....</i>	<i>94</i>
	<i>Приложение 4. Алгоритм действий при обучении и работе на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал).....</i>	<i>97</i>
	<i>Приложение 5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», рекомендуемых к использованию при организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал)</i>	<i>98</i>

Раздел 1. Общие положения

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом. Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель.

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

Баскетбол – динамичная и захватывающая командная игра, завоевавшая популярность во всем мире. Однако, вне зависимости от своей универсальной природы, баскетбол имеет несколько различных разновидностей, которые добавляют новые элементы и правила в игровой процесс.

Уличный баскетбол, возможно, является одним из самых распространенных и любимых видов игры. Он часто играется на открытых площадках, таких как дворы или специально оборудованные уличные площадки. Основное отличие уличного баскетбола от его классической формы заключается в свободе правил и более динамичном стиле игры. В уличном баскетболе часто разрешаются более жесткие контакты, а размеры площадки могут сильно варьироваться.

Мини-баскетбол представляет собой уменьшенную версию игры, часто предназначенную для детей или игроков, которые только начинают знакомиться с баскетболом. Наименьшие изменения включают меньший размер площадки, ниже установленную корзину и иногда даже специализированный мяч. Правила могут быть упрощены, чтобы сделать игру более доступной для начинающих.

Колясочный баскетбол (баскетбол на инвалидных колясках) разработан для людей с ограниченными физическими возможностями. Игроки соревнуются на специализированных колясках, что придает игре особую динамику и сложность. Правила адаптированы для учета особенностей участников, и в игре часто уделяется внимание тактике и технике передвижения на коляске.

3×3 баскетбол становится все более популярным, особенно среди любителей уличных турниров. В этой версии игры участвуют две команды по три игрока каждая. Площадка уменьшена, а игровое время сокращено. 3×3 баскетбол акцентирует внимание на индивидуальных навыках, тактике и быстром принятии решений.

Фиджитал-баскетбол (интерактивный баскетбол) появился на стыке традиционного и цифрового спорта. Концепция фиджитал (physical + digital) обозначает слияние физической и цифровой реальности. Его особенность в том, что участники сначала соревнуются в компьютерной игре или виртуальном симуляторе, а затем выходят на реальную площадку. Начиная с осени 2022 года Фиджитал Игры проходили в Казани, которые показали впечатляющий уровень организации. В ходе этих соревнований фиджитал зарекомендовал себя как готовый продукт, который можно презентовать широкой аудитории.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» дисциплина баскетбольное двоеборье (фиджитал) (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – МБУ ДО СШОР № 2) и предназначена для организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранной дисциплине, укрепление здоровья обучающихся в течение всего периода обучения, а также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал).

Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика Программы, система контроля, рабочая программа по виду спорта «Баскетбол» (спортивной дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал), список литературы.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта баскетбол включает следующие спортивные дисциплины (на момент утверждения программы):

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Баскетбол	0140002611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	0140012611Я
Баскетбол 3 x 3	0140022611Я
Мини-баскетбол	0140032811Н
Баскетбольное двоеборье (фиджитал)	0140052811М

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного замедления физического развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься физической культурой и спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники вида спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольным тестированием, включающим тесты и упражнения, демонстрирующие динамику показателей развития физических качеств и технической подготовленности детей.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1.1. Специфика и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Баскетбол»

Баскетбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в баскетболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии – оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки баскетболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям:

по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у баскетболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные медицинскими работниками и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Спортивная подготовка баскетболистов рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Необходимо более полно знать требования того самого перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса

подготовки спортсменов. Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от программы спортивной подготовки, которая разрабатывается и основывается на *следующих принципах*:

1) *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности* – определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность (способность учреждения предоставлять достаточное многообразие специфичных и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

1.2. Цели Программы по виду спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал) для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа (Программа)

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель реализации Программы:

- удовлетворение потребности детей в возрасте 8-11 лет в занятиях физической культурой и спортом;

- всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств;

- формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранной дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал).

Задачи реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей для подготовки к занятиям на СОЭ этапе, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям: двигательным действиям в избранной дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал);

- развитие физических качеств (двигательных способностей).

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом (фиджитал), в частности.

Результатом реализации Программы является:

На СОЭ подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических и личностных качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях баскетболом (фиджитал) и работой на электронных симуляторах;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки на начальном этапе.

Раздел 2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы обучающихся и количественный состав групп

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в регулярные занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования групп.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста обучающихся, уровня их подготовленности.

В таблицах 1, 2 представлена продолжительность СОЭ подготовки, возрастные границы лиц для зачисления в группы СОЭ, количество лиц, проходящих физкультурно-оздоровительный этап по дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал), требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	8-10	15-20
--------------------------------	-------------	------	-------

2.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	Максимальная продолжительность одного УТЗ (час)
Количество часов в неделю	6	2 часа (120 минут)
Общее количество часов в год	276	

МБУ ДО СШОР № 2 обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование двигательных навыков обучающихся через организацию систематического участия указанных лиц учебно-тренировочном процессе и спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях дальнейшего их перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШОР №2:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа 60 минут.

Предельные тренировочные нагрузки.

Уровень нагрузки должен соответствовать возрастным и гендерным особенностям обучающихся.

Используя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения обучающегося, 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 обучающиеся 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 программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять 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.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться.

В тренировке на симуляторе (виртуальная игра), которая является логической составляющей комплексной тренировки баскетболистов в виде спорта «Баскетбол» дисциплина баскетбольное двоеборье (фиджитал), важно начинать с техники безопасности работы с электронными устройствами, а за тем приступать к азам управления игрой виртуального баскетболиста, оттачивая технику и тактические приемы игры в этом варианте.

В соответствии с требованиями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 11 марта 2021 г. "О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников" и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к работе с интерактивными досками и иными электронными средствами обучения (ЭСО) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» обучающийся в различном возрастном диапазоне в рамках одного учебно-тренировочного занятия (+ выполнение заданий дома) может работать с электронным устройством (игровым симулятором). Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО вне дома и дома для данной возрастной категории (8-10 лет) не должна превышать 80 мин.

Индивидуальная подготовка на СОЭ.

Индивидуальная подготовка баскетболиста, по сути, является продолжением основных учебно-тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, а также может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Индивидуальная подготовка при работе на симуляторах в рамках дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал) приходится на занятия в домашних условиях, что способствует совершенствованию освоения основ ведения игры в условиях интерактивного варианта.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа с использованием дистанционных технологий (фиджитал).

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать на СОЭ 2-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические (в том числе занятия на стимуляторе), восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР № 2, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 46 недель (таблицы 3, 4).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать их уровню развития данной группы.

На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких

тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения тренировочной нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях на спортивной площадке и на симуляторе;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании ситуаций, требующих от баскетболистов принятия решений в игровых условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности;
- использование различного рода технических средств (симулятор) и природных факторов.

Таблица 3. Примерный годовой учебно-тренировочный план для СОЭ/6 часов в неделю

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	64
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	33
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	28
6	Контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11

	(тестирование и контроль)													
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	3				2	2	2	2	22
	Общее количество часов в год:	31	29	29	29	29	22	19	22	27	29	29	29	276

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Таблица 4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на СОЭ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Спортивно-оздоровительный этап	
		8-9 лет	9-10 лет
1	Общая физическая подготовка	18-20	16-18
2	Специальная физическая подготовка	12-14	14-16
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка (в т.ч. работа на симуляторе)	30-32	28-30
5	Тактическая подготовка (в т.ч. работа на симуляторе) , теоретическая, психологическая подготовка	14-18	14-18
6	Инструкторская и судейская практика (в т.ч. работа на симуляторе)	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3
8	Интегральная подготовка (в т.ч. работа на симуляторе)	8-10	10-12

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 5) составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 5. План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<i>Участие в соревнованиях, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «Баскетбол» дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал); - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами дисциплины баскетбольное двоеборье (фиджитал).	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - 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
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	Беседы, встречи, диспуты, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШОР № 2, реализующей Программу	В течение года

	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).		
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<p><i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих формированию устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - 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

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение использования допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга (таблица 6).

Таблица 6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	1. Викторина «Ценности спорта, честная игра».	Сентябрь	Мероприятия проводятся на месте проведения учебно-тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий
	2. Весёлые старты «Играй честно - ты в ответе перед другом!».	1- 2 раза в год	

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (в т.ч. работа на симуляторе)

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю МБУ ДО СШОР № 2 необходимо проводить инструкторскую и судейскую практику для обучающихся в форме методических занятий в рамках учебно-тренировочного процесса.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны освоить следующие умения и навыки:

Инструкторская практика

1. Знать команды и уметь подавать их на месте и в движении.
2. Уметь объяснить правила подвижной игры (эстафеты с предметами и без).

Судейская практика

1. Знать элементарные правила игры в баскетбольное двоеборье (фиджитал);
1. Знать действия и расположение игроков на площадке и на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал).

Раздел 3. Система контроля

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годового цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;

оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);

оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;

врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

3.1 Медико-биологический контроль и восстановительные средства

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Медико-биологический контроль

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом (двоеборьем (фиджитал));
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;

- медицинское обеспечение соревнований по баскетбольному двоеборью (фиджитал);
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетбольным двоеборьем (фиджитал), профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля: диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающегося после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм учебно-тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям обучающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция) и медицинских средств восстановления (витаминизация, рациональное питание).

Восстановительные мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает

психологические особенности каждого игрока (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микро групп, роль лидеров, наличие аутсайдеров).

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

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

Восстановительные средства для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

1. Планирование нагрузки и рациональное построение процесса подготовки в годичном учебно-тренировочном процессе.
2. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, отдыха.
3. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.
4. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.
5. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.
6. Рациональное питание.
7. Витаминизация.

3.2. Педагогический контроль

Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер-преподаватель наблюдает за поведением обучающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки – тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей.

3.3 Профилактика травматизма

Мероприятия по профилактике травматизма - неотъемлемая составляющая учебно-тренировочного процесса. Возникающие травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при выполнении скоростных нагрузок, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

На тренировочной площадке

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогревом мышц и опорно-двигательного аппарата.
2. Учитывать температурный режим и использование спортивной экипировки.
3. Не применять в ранние утренние часы упражнения с использованием скоростных усилий с максимальной интенсивностью.
4. Не выполнять беговые упражнения продолжительно по сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Использовать упражнения на растяжение мышц и связок - «стретчинг».

На игровом симуляторе

1. Перед началом занятий проводить проверку исправности электрооборудования для тренировки на симуляторе.
2. Выполнять разминочные упражнения для улучшения подвижности в локтевом и лучезапястном суставах.
3. Выполнять разминочные упражнения для улучшения аккомодации глазного яблока (способность глаза, обеспечивающая четкое видение предметов, находящихся на различном расстоянии от него).

Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Восстановительные средства и мероприятия используются и проводятся по согласованию с медицинским работником.

3.4 Требования к знаниям и умениям обучающихся в соответствии с требованиями СОЭ

По итогам освоения Программы применительно к СОЭ подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

Требования к знаниям и умениям обучающихся после первого года обучения в группах СОЭ:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом (фиджитал); гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: (на игровой площадке и на симуляторе)

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся после второго года обучения в группах СОЭ:

Должен знать: историю возникновения баскетбольного двоеборья (фиджитал); правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов, общие антидопинговые правила.

Должен уметь: (на игровой площадке и на симуляторе)

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся после третьего года обучения в группах СОЭ:

Должен знать: правила безопасности на занятиях баскетболом и джудо (фиджитал) и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: (на игровой площадке и на симуляторе)

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.5 Правила приема в спортивную школу и условия организации учебно-тренировочного процесса на СОЭ

На основании нормативных правовых актов учредителя, физкультурно-спортивная организация разрабатывает и утверждает свой локальный нормативный акт, определяющий процедуру приема в организацию. Условия приема: группы СОЭ комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, имеющие справку о состоянии здоровья, исключающую противопоказания к занятиям баскетболом и джудо (фиджитал) и успешно выполнившие нормативы по физической подготовке (Таблица 7,8).

Таблица 7. Комплекс контрольных испытаний (тестов), которые целесообразно применять на начальных этапах отбора

Вид спорта	Бег 20 м.	Непрерывный бег 3 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10 м.	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Бросок мяча (1-2 кг.)
Баскетбол	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 8. Комплекс контрольных испытаний (тестов), которые целесообразно применять для выявления динамики изменений показателей физической подготовленности обучающихся

Бег 20м. (сек.)		Непрерывный бег 3мин.(м.)		Бег на месте 10 сек. (кол-во раз)		Челночный бег 3x10м. (сек.)		Прыжок в длину (м.)		Прыжок вверх (см.)		Бросок мяча 2 кг. (м.)	
Вид спорта «Баскетбол» дисциплина баскетбольное джудо (фиджитал)													
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
не более 4,5	не более 4,7	620 – 470	610 – 450	76 – 60	70 – 58	8,8- 9,6	9,8- 10,0	110	105	22	18	4,0- 4,5	3,0- 2,5

Примечание: М – мальчики; Д – девочки.

Для завершения процедуры зачисления и формирования личного дела обучающегося необходимо иметь документы, перечень которых устанавливается организацией и размещается на ее официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся, как правило, следующие:

- письменное заявление законного представителя поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия полиса обязательного медицинского страхования.

Раздел 4. Рабочая программа по дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал)

Учебно-тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивно-оздоровительной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления учебно-тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить учебно-тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

4.1 Влияние развития физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния физических качеств на способность быстро осваивать игровые действия и технические приемы в баскетболе на начальном этапе обучения
Быстрота	3 (значительное)
Сила	2 (среднее)
Выносливость	2 (среднее)
Координация	3 (значительное)
Гибкость	1 (незначительное)

4.2 Общие требования к организации тренировочного процесса

Система спортивно-оздоровительной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение результатов различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, психологической) на соответствующем этапе физкультурно-спортивной подготовки.

К каждому учебно-тренировочному занятию тренер-преподаватель тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: постановка задач и подбор средств (соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировка и методика проведения); составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования в соответствии с рабочими планами. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня подготовленности обучающихся и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

В процессе тренировки перед обучающимися стоят следующие основные задачи:

1. Развитие общих и специальных физических качеств, повышение возможностей функциональных систем организма.
2. Освоение техники игры в баскетболомное двоеборье (фиджитал).
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня общей психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для будущей успешной физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники элементов баскетбола;
- проведения соревновательных упражнений в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в учебно-тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;
- систематической тренировки психо-эмоционального состояния обучающихся;
- решение и выполнения тактических упражнений на симуляторе и в игровой деятельности;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- постоянного воспитательного воздействия на обучающегося со стороны тренера-преподавателя.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода подготовки в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

4.3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на СОЭ с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Практический раздел Программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО СШОР №2. Этот раздел предусматривает обучение (совершенствование) обучающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, участие в играх соревновательного характера.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения физкультурно-спортивных результатов.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности, овладение физическими, техническими, тактическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам физкультурно-спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает освоение обучающимися тем, обеспечивающих формирование знаний, связанных с игрой в баскетбольное двоеборье (фиджитал); о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; об антидопинговых правилах, утвержденных федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта; о медико-биологических и гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности; о средствах и методах спортивно-оздоровительных занятий, а также приобретение знаний о способах восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 9.

Таблица 9. Примерный тематический план теоретической подготовки для обучающихся СОЭ

Тема	Спортивно-оздоровительный этап	
	8-9 лет	9-10 лет
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+
Требования техники безопасности при занятиях баскетбольным двоеборьем (фиджитал)	+	+
История возникновения и развития баскетбольного двоеборья (фиджитал)		+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетбольным двоеборьем (фиджитал)	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
Основы здорового питания	+	+
Профилактика травматизма в баскетбольном двоеборье (фиджитал)	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста)	+	+
Правила соревнований по баскетбольному двоеборью (фиджитал)	+	+

Техническая подготовка

Современный этап развития вида спорта «Баскетбол» и, в частности, одной из его дисциплин - баскетбольного двоеборья (фиджитал), характеризуется резко возросшими требованиями к росту технического и технико-тактического мастерства, а сама техническая подготовка – наиболее важный раздел в тренировочном процессе. Программный материал для практических занятий, а также для овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями на спортивно-оздоровительном этапе обучения представлены в таблицах 10,11,12.

Таблица 10. Программный материал для практических занятий обучающихся в СОГ

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап	
	8-9 лет	9-10 лет
1	2	3
Прыжок толчком двух ноги	+	+
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 встрече в 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 поступательном движении		+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (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 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		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительного контролем	+	+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
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 прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+

Примечание: обучающиеся демонстрируют данные действия в условиях работы на симуляторе!

Тактика нападения

Таблица 11. Овладение тактическими приемами обучающихся СОГ

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап	
	8-9 лет	9-10 лет
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+

Примечание: обучающиеся демонстрируют данные действия в условиях работы на симуляторе!

Тактика защита

Таблица 12. Овладение тактическими действиями в защите обучающимися СОГ

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап	
	8-9 лет	9-10 лет
1	2	3
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+

Примечание: обучающиеся демонстрируют данные действия в условиях работы на симуляторе!

4.4 Примерный методический программный материал для обучающихся СОЭ

Техника нападения (на игровой площадке и симуляторе)

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника овладения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу.

Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 – 6 м.). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

Тактика защиты (на игровой площадке и симуляторе)

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия (на игровой площадке и на симуляторе)

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия (на игровой площадке и на симуляторе)

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".
2. Взаимодействие трех игроков "Треугольника".

Командные действия (на игровой площадке и на симуляторе)

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

Тактика защиты**Индивидуальные действия (на игровой площадке и на симуляторе)****Действия без мяча**

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватывания мяча.
6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия (на игровой площадке и на симуляторе)

Взаимодействие двух защитников (подстраховка)

Командные действия (на игровой площадке и на симуляторе)

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка (на площадке и на симуляторе)

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетбольному двоеборью (фиджитал) "Мяч капитану", "Борьба за мяч".
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола, 3х3.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.

Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Физическое качество – быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты.

С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на начальных этапах подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
2. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
3. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
4. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м. от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
5. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
6. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
7. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Физическое качество - гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Данное качество необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизм.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

1. Развитие гибкости крупных и мелких суставов, позвоночного столба;
2. Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
3. Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
4. Максимальный наклон туловища вдоль ног;
5. Скручивания туловища в лево, в право;

6. Мостик.

7. Упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

8. На полу-шпагат;

9. Наклоны вперед, назад, влево, вправо

10. Те же упражнения, выполняются с мячом.

11. Те же упражнения, выполняются с мячом

12. Те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости:

1. Ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.
2. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
3. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
4. Ходьба с качением мяча перед собой.
5. Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
6. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
7. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок (перекат) вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
8. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
9. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через барьер с мячом в руках.
10. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
11. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Примерные общие упражнения для развитие прыгучести

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка

1. На тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
2. Прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
3. Толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";
4. То же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
5. Прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

6. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

7. Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);

8. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

9. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

10. Запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

11. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

12. Запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд;

13. Серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

14. Серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

15. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

16. Прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

17. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

18. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

19. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

20. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки

«тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Физическое качество - сила

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетбольном двоеборье (фиджитал):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Приседания, передвижения в полуприседе;
3. Удержание «планки»;

4. «Падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
5. Подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
6. Сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
7. Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
8. Одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
9. Вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетбольном двоеборье (фиджитал):

1. Из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
2. Толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
3. Круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
4. Толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
5. Выталкивание партнера из круга без помощи рук;
6. Вырывание мяча у партнера по команде тренера;
7. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
8. Передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м рукой.
4. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой;
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение двух-трех мячей на время – 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

Техническая и тактическая подготовка

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетбольному двоеборью (фиджитал) для СОГ, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее

количество занимающихся и в тоже время каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т.д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале.

В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта «Баскетбол» и, в частности, баскетбольному двоеборью (фиджитал).

Эффективность процесса освоения техники баскетбольного двоеборья (фиджитал) в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов, как на площадке, так и на симуляторе.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиями адекватными контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру

второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Технику игры в баскетбольном двоеборье (фиджитал) целесообразно осваивать в следующей последовательности (на площадке и на симуляторе):

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

– стойку готовности (основную) – баскетболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при незначительно выступающей акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: вперед одной из ног;

– стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

– стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в тренировочном процессе с детьми СОГ используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами. При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег. Для специфического бега баскетболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для баскетболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у баскетболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист передает передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются

без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега

1. Выполнение стойки готовности на месте;
2. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
3. Чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
4. Выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;
5. Воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
6. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
7. Сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
8. Воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

1. Легкоатлетические прыжки в шаг;
2. Прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
3. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
4. Имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередстоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

5. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу тренера-преподавателя (партнера).

Прыжком:

1. Выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности; шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

3. Выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

4. Чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

5. Реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

6. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

– выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);

– выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

– выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

– выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

– последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

– выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

– выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

– выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

– выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча

Владение мячом – способность игрока рационально и грамотно выполнять технические приемы баскетболиста с мячом.

Упражнения для совершенствования навыка владения мячом (в том числе – жонглирование):

- в основной стойке, удерживая мяч на ладони правой руки внизу, поднять его на прямой руке в сторону, вверх, вперёд, опустить вниз (упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой; исходные положения могут быть различными - основная стойка, сидя на полу, стоя на коленях и т. д.);
- удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения этой рукой, затем другой (исходные положения могут меняться – сидя, стоя на одной ноге, на носках и т. д.);
- упражнение то же, только круговые упражнения прямой рукой с мячом выполнять сбоку, спереди, сзади, кисть вращать таким образом, чтобы удерживать мяч от падения;
- удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперёд правой, затем левой руки, мяч на ребро ладони укладывать противоположной рукой (исходные положения могут меняться);
- мяч удерживать на кончиках пальцев вытянутой вверх одной, затем другой руки, перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется лёгким подбрасывающим движением руки кисти;
- из положения мяч над головой сверху на одной руке опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, затем вернуть в исходное положение (упражнение выполнять сначала одной, затем другой рукой);
- упражнение выполнять, как и предыдущее, только мяч за спиной перекладывать в противоположную руку и возвращать его в его исходное положение;
- подбрасывать и ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой;
- подбрасывать и ловить мяч с одной руки на другую перед собой;
- выполнять, как и предыдущее упражнение, только руки – в стороны, мяч перебрасывать через голову;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев (упражнение выполнять на различной высоте: руки над головой, на уровне головы, на уровне груди, пояса, коленей; в различных исходных положениях: стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лёжа);
- подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т. д.;
- вращать мяч вокруг шеи, перекладывая его из одной руки в другую, сначала в одну, затем в другую сторону;
- вращать мяч вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая из одной руки в другую, сначала в одну сторону, затем в другую;
- вращать мяч вокруг ног на уровне коленей, перекладывая его из одной руки в другую – в одну и в другую сторону;
- в положении выпада правой (левой) ногой вперёд перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами;
- в стойке баскетболиста, ступни на одной линии, передавать мяч с руки на руку по восьмёрке вокруг ног сначала в одну, затем в другую сторону;
- в основной стойке, удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперёд и одновременно под ногой переложить мяч в левую руку, повторить мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т. д. (затем - то же, но левой ногой);
- упражнение то же, но махи ногами чередовать (мах правой – переложить мяч в левую руку, мах левой – переложить мяч в правую руку и т. д.);
- удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать, прежде чем он коснётся пола (по мере

усвоения упражнения менять высоту полёта мяча из рук и количество хлопков; хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т. д.);

– удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, перенести руки за спину и поймать мяч;

– упражнение то же, но добавлять хлопок в ладоши перед собой после выпуска мяча из рук;

– удерживая мяч перед собой на правой руке, завести его за спину и подбросить вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. Затем выполнить это же движение левой рукой и т. д.

– в положении стойки баскетболиста, ступни на одной линии, мяч удерживать между ногами, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать его прежде, чем он коснётся пола.

– в положении выпада правой (левой) ногой вперёд удерживать мяч двумя руками под ногами, отпустить мяч, сделать хлопок руками над выставленной вперёд ногой и поймать мяч прежде, чем он упадёт на пол;

– удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперёд, завести руки за спину и поймать опускающийся мяч за спиной на уровне пояса, затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать перед грудью;

– ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперёд руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, где поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т. д.;

– руки вытянуты перед собой, в каждой по мячу, одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать (по мере освоения упражнения увеличивать высоту полёта мяча и выполнять дополнительные упражнения: хлопок в ладоши, приседания, поворот на 180° и 360° и т. д.);

– подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой;

– подбрасывать одновременно два мяча перед грудью таким образом, чтобы каждый ловить другой рукой;

– подбрасывать одновременно два мяча в направлении вверх-назад, сделать поворот на 180°, поймать мячи;

– подбросить одновременно два мяча перед собой, расположить руки скрестно и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать;

– подбрасывать и ловить одновременно два мяча – правая рука подбрасывает, левая ловит и т. д. – в различных положениях (сидя, стоя, перед собой, над головой, руки в стороны);

– подбросить мяч правой рукой вверх-влево, переложить мяч из левой руки в правую, подбросить его и одновременно поймать левой рукой, переложить мяч в правую и т. д., затем выполнять упражнение в другую сторону;

– в положении стойки баскетболиста подбрасывать и ловить два мяча, каждый двумя руками – один справа, другой слева (упражнение выполняется без особого труда, если один мяч подбрасывать вверх в тот момент, когда другой начал опускаться; по мере усвоения упражнения снижать высоту полёта мячей).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой

(посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером,
- после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая

рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

– выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

– выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

– выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

– передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

– выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

– выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

– стоящему впереди-сбоку партнеру;

– игроку, начинающему движение;

– двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

– поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

– поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

– выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом»,

– «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведение мяча (дриблинг мяча)

Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;

для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки; для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Баскетболист, хорошо владеющий дриблингом, имеет возможность обыграть защитника в любой точке площадки и создать угрозу атаки корзины. Способы обыгрывания: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);
- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;
- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг»
- 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;
- воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;
- выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);
- вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка

правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

Относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из-под щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре – с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия
- в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;
- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;
- выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита);
- располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);
- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков мяча в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;
- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
- выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;
- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в

целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;

- разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

- чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в проходе:

- выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;
- выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

- выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

- чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

- выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

- соревнования на результативность разновидностей прохода - броска (личные и командные).

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет

принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по две. 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 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.д.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития мышц шейного отдела и туловища.

Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимания 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, метболами (набивными мячами), мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими 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 метболами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 м. 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. 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 четверо 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 «стретчинга».

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. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнение 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 песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: мини-баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 20 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. 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 ногах, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска мяча.

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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. 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, 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами об 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 метра.

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

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
 4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
 5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
 6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
 7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
 8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
 9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
 10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
 11. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч" и др.
 12. Учебные игры по правилам баскетбольного двоеборья (фиджитал).
 13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.
- Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.*

Список литературы

1. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Баскетбол: азбука спорта / Л.В. Костикова, 2001.
3. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер. с англ., 2002.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Башкирова, В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
7. Баскетбол. Навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, Харвест. 2006г.

8. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240с
9. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта /Л.В. Костикова. – М.: ФиС. – 2002 – 176 с.
10. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения /В.В. Кузин, С.А Полиевский. – М.: ФиС. – 1999 – 133 с.
11. Лебедев, А.И./ Подвижные игры в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов ФФК./ Новосибирск, 2005 – 28 с.
12. Лях, В.И. / Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд.— М.: Просвещение, 2021. — 104 с.
13. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
14. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист /Е.Р. Яхонтов. – Пособие для тренеров. – М.: ФиС. – 1987. – 175 с.
15. Шерстюк, А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие/А.А. Шерстюк. – Омск, 2005. – 60с.
16. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
17. Подвижные игры в занятиях баскетболом [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL:https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/podvizhnye-igry-v-zanyatiyakh-basketbolom
18. Дифференцированное применение подвижных игр при обучении элементам игры в баскетбол [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/23/differentsirovannoe-primenenie-podvizhnykh-igr-pri9>
19. Подводящие упражнения и подвижные игры для овладения техникой игры в баскетбол [Электронный ресурс].- Режим доступа: [WWW.URL.:https://urok-1sept.ru.turbopages.org/urok.1sept.ru/s/articles/577892](http://WWW.URL:https://urok-1sept.ru.turbopages.org/urok.1sept.ru/s/articles/577892)
20. Видео материалы по разделу "Баскетбол". Упражнения с мячом и без мяча для начинающих баскетболистов, для уроков физкультуры в школе - развитие чувства мяча, координации, ловкости [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.: https://thewikihow.com/video_R3bDjXujoy4?ysclid=lwynmgkvak620179702
21. Всероссийская федерация фиджитал спорт: https://phygitalport.ru/ph_disciplines/phygital-basketball/

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от 16.03.2017 № 182,
с изменениями, внесенными приказами
Министерства спорта
Российской Федерации
от 04.05.2017 № 411, от 31.05.2019 № 435,
от 26.08.2020 № 643, от 09.02.2022 № 79

Правила вида спорта «Баскетбол»

Общие положения

1. Соревнования по виду спорта «баскетбол» на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «баскетбол» (далее – Правила), разработанными общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «баскетбол» (далее – Федерация) с учетом правил международной федерации баскетбола ФИБА (далее – ФИБА), положениями и регламентами проведения соревнований.

2. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

баскетбол;

баскетбол 3х3;

баскетбольное двоеборье (фиджитал);

интерактивный баскетбол,

3. Возрастные группы участников соревнований:

Возрастной лимит установлен для всех игроков команд, принимающих участие в соревнованиях.

Спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных группах (минимальный возраст спортсмена для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе):

юноши, девушки до 12 лет – (с 10 лет);

юноши, девушки до 13 лет – (с 11 лет);

юноши, девушки до 14 лет – (с 11 лет);

юноши, девушки до 15 лет – (с 12 лет);

юноши, девушки до 16 лет – (с 13 лет);

юниоры, юниорки до 17 лет – (с 14 лет);

юниоры, юниорки до 18 лет – (с 15 лет);

юниоры, юниорки до 19 лет – (с 15 лет);

юниоры, юниорки до 20 лет – (с 15 лет);

юниоры, юниорки до 21 года – (с 15 лет);

юниоры, юниорки до 25 лет – (с 15 лет);

юниоры, юниорки (17-25 года) – для соревнований, проводимых среди студентов

мужчины, женщины – (с 15 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Баскетбольное двоеборье (фиджитал)

Общие положения

Ст. 1. Термины и их определения

Аккаунт

Учетная запись, регистрируемая на сервере (в системе серверов) игровой платформы или видеоигры, которая является идентификатором участника соревнований в видеоигре.

Арена/Корт (в виртуальном пространстве)

Видеопроекция соревновательной площадки (часть игровой вселенной), на которой происходят основные соревновательные действия.

Баг

Ошибка в программе (симуляторе баскетбола).

Бадж (Бейдж)

Специальное умение персонажа, увеличивающее шанс выполнения того или иного спортивного действия (бросок, передача, блок, заслон, подбор и т.д.). Баджи могут иметь несколько градаций силы применения эффекта.

Бот

Робот-программа, симулирующая действия живого игрока в компьютерной игре.

Буст

Усиление отдельной или нескольких характеристик персонажа (временное или постоянное).

Видеоигра

Инвентарь, состоящий из программного обеспечения, позволяющего осуществить организацию соревновательного процесса (геймплея) соревнующимся сторонам (командам/спортсменам), формирующего соревновательное пространство (Арену/Корт), создающего объекты управления (персонажи), воспринимаемые органами чувств человека, где участник соревнований через устройства ввода/вывода воздействует на объекты управления. Видеоигра автоматически либо с помощью контролируемых настроек/запретов обеспечивает равные условия соревнующимся сторонам.

Внутриигровая механика (геймплей)

Игровой процесс с точки зрения спортсмена, а именно: имитация баскетбола, создаваемая симулятором баскетбола с адаптацией основных принципов и правил и с сохранением всех пропорций в размерах игровой площадки, виртуальных спортсменов, оборудования (относительно друг друга).

Геймпад (джойстик, контроллер, игровой контроллер)

Устройство ввода, с помощью которого спортсмен отдает команды объекту управления, а также взаимодействует с настройками и меню видеоигры.

Глитч

Ошибка в программе, вызванная пользователем путем выполнения ряда определенных последовательных действий.

Дистанционное воспроизведение

Трансляция экрана и звука с игровой платформы соревнования в режиме реального времени на компьютер/смартфон с установленным специализированным приложением.

Игра/матч в формате 1x1

Присутствие соревнующихся сторон в игровом процессе, ограниченное временем.

Матч в формате 1x1 состоит из двух частей, интерактивной и физической.

В интерактивной части матча в формате 1x1 соревнование проходит в Симуляторе баскетбола по основным принципам Правил «Интерактивный баскетбол», где каждый игрок управляет командой, состоящей из пяти виртуальных персонажей на паркете.

Интерактивная часть матча ограничена двумя четвертями по пять минут «чистого» времени, после чего команды переходят к физической части матча.

В физической части матча в формате 1x1 соревнование проходит на баскетбольной площадке на 1 кольцо теми же двумя спортсменами. Цель каждого спортсмена – забросить максимальное количество мячей в баскетбольную корзину за отведенное время с 6 (шести) баз, расположенных следующим образом:

- База 1 располагается в 4-х метрах от кольца под углом 0° (5 мячей);
- База 2 располагается на штрафной линии (5 мячей);
- База 3 располагается в 4-х метрах от кольца под углом 135° (5 мячей);
- База 4 располагается около 3-х очковой линии под углом 180° (5 мячей);
- База 5 располагается около 3-х очковой линии под углом 135° (5 мячей);
- База 6 располагается около 3-х очковой линии под углом 90° (5 мячей);

Игру обслуживают не более 1 полевого судьи, судьи-секретаря и спортивный супервайзер

(если присутствует).

Физическая часть матча начинается со счётом, набранным в интерактивной части для каждого игрока, а ограничивается 1 (одной) минутой 30 (тридцатью) секундами.

Результат матча – единица турнирной таблицы или сетки соревнований. Игрок, который набрал большее количество очков по окончании игрового времени, считается победителем. Если к концу игрового времени счёт равный, назначается дополнительный раунд серии бросков, пока не будет определен победитель в матче.

Игра/матч в формате 2x2

Присутствие соревнующихся сторон в игровом процессе, ограниченное временем.

Матч в формате 2x2 состоит из двух частей, интерактивной и физической.

В интерактивной части матча в формате 2x2 соревнование проходит в Симуляторе баскетбола по основным принципам Правил «Интерактивный баскетбол», где каждый игрок управляет одним виртуальным персонажем на паркете.

Интерактивная часть матча ограничена 7 минутами «грязного» времени, после чего команды переходят к физической части матча. По окончании семиминутного отрезка времени, атака может быть доиграна на усмотрение технического судьи.

В физической части матча в формате 2x2 соревнование проходит на баскетбольной площадке на 1 кольцо теми же двумя командами из 2 игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде забросить его. Игру обслуживают не более 2 полевых судей, судьи-секретари и спортивный супервайзер (если присутствует).

Физическая часть матча начинается со счётом, набранным в интерактивной части для каждой из команд, а ограничивается 7 минутами, 5 из которых «грязного» времени, а 2 «чистого».

Результат матча – единица турнирной таблицы или сетки соревнований. Команда, которая набрала большее количество очков по окончании игрового времени, считается победителем. Если к концу игрового времени счёт равный, назначается серия штрафных бросков, по результатам которой должен быть определен победитель в матче.

Игра/матч в формате 3x3

Присутствие соревнующихся сторон в игровом процессе, ограниченное временем, счетом.

Матч в формате 3x3 состоит из двух частей, интерактивной и физической.

В интерактивной части матча в формате 3x3 соревнование проходит в Симуляторе баскетбола по основным принципам Правил «Интерактивный баскетбол», где каждый игрок управляет одним виртуальным персонажем на паркете.

Интерактивная часть матча ограничена 21 очками, при условии разницы в счёте два очка, после чего команды переходят к физической части матча. Если 21 очко набрала одна из команд, но при этом разница очков с командой соперника не достигла двух очков, физическая часть матча играется до 25 очков, и та команда, которая набрала 25 очков, считается победителем.

В физической части матча в формате 3x3 соревнование проходит на баскетбольной площадке на 1 кольцо теми же двумя командами из 3 игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде забросить его. Игру обслуживают не более 2 полевых судей, судьи-секретари и спортивный супервайзер (если присутствует).

Физическая часть матча начинается со счётом, набранным в интерактивной части для каждой из команд, и играется по правилам дисциплины «баскетбол 3x3».

Результат матча – единица турнирной таблицы или сетки соревнований. Команда, которая набрала большее количество очков по окончании игрового времени, считается победителем. Если к концу основного игрового времени счёт равный, назначается овертайм. Команда, первая набравшая 2 (два) очка, выигрывает игру.

Игровая платформа

Инвентарь, состоящий из технического средства со специальным программным обеспечением, позволяющим функционировать симулятору баскетбола, устройства управления и устройства отображения.

Игровое медиа

Изображение (скриншот) или видеозапись экрана, сделанные стандартными средствами игровой платформы, а также посредством специализированных видеорекордеров, карт видеозахвата.

Игровой сервер (сервер)

Программный компонент специализированного компьютерного оборудования, центральная часть видеоигры, обеспечивающая связь между различными клиентами, предоставляющая им возможность взаимодействия друг с другом в рамках программной оболочки видеоигры.

Игрок(участник, спортсмен)

Физическое лицо, принимающее участие в соревновании, в том числе находящееся в заявке на соревнования.

Интернет-видеотрансляция

Трансляция изображения экрана и звука матча, а также стрима/ремоутплея/шейрплея в глобальной сети Интернет в режиме реального времени или в записи.

Команда

Объединение физических лиц, состоящее из нескольких игроков, выступающих сообща в составе одного коллектива (включенных в заявку команды), объединяющих свои усилия для достижения победы в матчах соревнований и управляющих каждый своим объектом управления (виртуальным персонажем) на одной Арене/Корте.

Команда может состоять из трёх игроков, два из которых играют матч, а один игрок замены. Запасной становится игроком, когда его партнер по команде выходит с корта. Также в заявку команды помимо трёх игроков может быть включен менеджер и тренер команды. Менеджер и тренер могут являться одновременно игроками этой команды.

Команда может состоять из четырёх игроков, три из которых играют матч, а один игрок замены. Запасной становится игроком, когда его партнер по команде выходит с корта. Также в заявку команды помимо трёх игроков может быть включен менеджер и тренер команды. Менеджер и тренер могут являться одновременно игроками этой команды.

Паспорт баскетболиста

Основной электронный документ игрока с актуальным фото спортсмена в игровой форме, удостоверяющий личность баскетболиста при его участии в Соревнованиях, баскетбольное гражданство и принадлежность к спортивной школе.

Представитель (менеджер) команды

Лицо, имеющее право представлять интересы клуба/команды.

Никнейм

Псевдоним игрока, использующийся в учетной записи (аккаунте), регистрируемой на сервере (в системе серверов) платформы/видеоигры, является идентификатором участника соревнований в видеоигре.

Обозреватель

Физическое лицо, занимающееся сбором, редактированием, подготовкой и оформлением информации, транслирующее или комментирующее соревнование как в прямом эфире, так и в последующем и/или публикующее результаты соревнования на различных ресурсах. К обозревателям относятся комментаторы, стримеры, журналисты, фотографы, операторы и иные лица, выполняющие указанные функции.

Объект управления (далее – персонаж, виртуальный персонаж)

Часть видеоигры (игровой вселенной), управляемая и контролируемая игроком с помощью устройств ввода (игровой контроллер и пр.) и вывода (монитор, звуковые системы и пр.), взаимодействующая с Ареной/Кортом, мячом и объектами управления других игроков, обладающая характеристиками, обуславливающими это взаимодействие, и текущими значениями параметров состояния. Участие в соревнованиях осуществляется путем управления игроком его персонажем, находящимся под прямым контролем данного игрока/участника/спортсмена.

Организаторы соревнований

Лица, которые утверждают Положение (Регламент) о соревновании, определяют условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения соревнования, обеспечивают финансирование соревнования в утвержденном порядке, а также осуществляют иные полномочия, касающиеся организации и проведения соревнований, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Официальные лица

Лица, принимающие участие в соревнованиях (судьи, организаторы, врачи и прочие лица, не являющиеся спортсменами, кроме менеджера и тренера команды) и подчиняющиеся Правилам, Положениям (Регламентам).

Официальный язык соревнования

На всероссийских соревнованиях – русский, на международных, проводимых на территории Российской Федерации, – русский и иной, предусмотренный Положением (Регламентом) о соревновании.

Положение о соревновании

Документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение о соревновании составляет организатор соревнований. Положение может содержать информацию о нескольких соревнованиях и составляться на год.

Регламент соревнований (далее – Регламент)

Это документ, составляемый организаторами соревнований, конкретизирующий и уточняющий статьи Положения о соревновании. Регламенты составляются на конкретные соревнования.

Ростер

Состав участников команды в соответствии с заявкой на соревнование/технической заявкой на игру.

Сборная команда

Спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации – формируемые региональными спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них от имени субъекта Российской Федерации.

Симулятор баскетбола

Программа для игровой платформы, создающая впечатление действительности, отображая часть реальных явлений и свойств в виртуальной среде, которая соответствует основным принципам, Правилам баскетбола и предусматривает возможность использования спортсменом технических действий с мячом (пас, бросок и др.) и без мяча (отбор, блок и др.), а также элементов баскетбольной тактики (игровые схемы, тактические действия, настройка игры в защите и нападении и т.д.), используемых при игре в баскетбол. Количество таких технико-тактических действий должно обеспечивать максимально реалистичную имитацию игры по Правилам. Симулятором баскетбола предусмотрена фиксация нарушений по Правилам, а также применение санкций за их совершение (удаление (вылет за оценку и фолы) и др.). Внутриигровая механика симулятора баскетбола должна соответствовать законам физики.

Самые распространенные симуляторы баскетбола – NBA 2K и NBA Live.

Тренер

Физическое лицо, профессионально осуществляющее учебно-тренировочную деятельность, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства баскетболистов, а также руководство командой в ходе проведения соревнований.

Турнирная платформа

Специализированный веб-сайт, на котором происходит регистрация, жеребьевка, а также фиксируется ход, промежуточные и конечные результаты соревнований.

Чит-коды

Последовательность букв, цифр или нажатий клавиш, которая используется для получения преимущества над соперником, но при этом не документирована.

Характеристики виртуального персонажа

Совокупность качеств объекта управления, описывающая возможности его взаимодействия с другими объектами управления и Ареной, в том числе перемещение и отображение на устройствах вывода в процессе игры.

Шейрплей (SharePlay)

Трансляция экрана (для одного человека или группы лиц, находящихся в одной виртуальной комнате) в режиме реального времени стандартными средствами игровой платформы.

Экипировка виртуального персонажа

Симулятор баскетбола должен визуализировать в виртуальное пространство как минимум игровую форму виртуальных игроков, предусмотренную Правилами. В случае визуализации симулятором баскетбола иных предусмотренных Правилами элементов экипировки такие элементы должны быть адаптированы в виртуальное пространство с учетом Правил.

Ст. 2. Сведения о характере проведения соревнований по спортивной дисциплине «баскетбольное двоеборье» (далее – баскетбольное двоеборье)

Характер проведения соревнований по баскетбольному двоеборью формата 1x1 – личный. У игрока может быть тренер и менеджер.

Характер проведения соревнований по баскетбольному двоеборью формата 2x2 – командный. Команда должна состоять минимум из двух, максимум из трёх спортсменов, где двое на площадке, а третий игрок замены. У команды может быть тренер и менеджер, которые одновременно могут являться игроками этой команды.

Характер проведения соревнований по баскетбольному двоеборью формата 3x3 – командный. Команда должна состоять минимум из трёх, максимум из четырёх спортсменов, где трое на площадке, а третий игрок замены. У команды может быть тренер и менеджер, которые одновременно могут являться игроками этой команды.

Ст. 3. Применяемые системы проведения соревнований

3.1. Система проведения соревнований определяется Положением (Регламентом) о соревнованиях.

3.2. Основными системами проведения соревнований по баскетбольному двоеборью являются следующие: групповая, круговая, олимпийская система с выбыванием, олимпийская система с выбыванием после двух поражений, швейцарская, смешанная.

3.3. Групповая система – система, при которой участники делятся на группы и встречаются поочередно с всеми Игроками/Командами в своей группе.

3.4. Круговая система – система, при которой каждый(-ая) Игрок/Команда поочередно встречается со всеми остальными Игроками/Командами в один или несколько кругов. Очередность туров может быть изменена по мотивированному решению главного судьи соревнований или лица, его замещающего.

3.5. Олимпийская система с выбыванием – система, при которой Игрок/Команда, проигравшая встречу, выбывает из дальнейшего участия в данных соревнованиях (Рисунок 1).

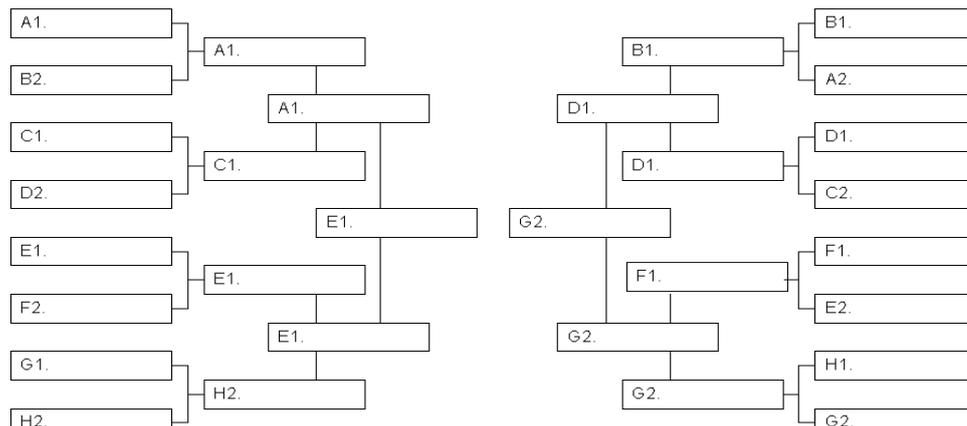


Рисунок 1. Пример турнирной сетки олимпийской системы с выбыванием

3.6. Олимпийская система с выбыванием после двух поражений – система, при которой

Игрок/Команда, проигравший(-ая) первый матч, попадает в нижнюю сетку, а после второго поражения выбывает из дальнейшего участия в данных соревнованиях (Рисунок 2)

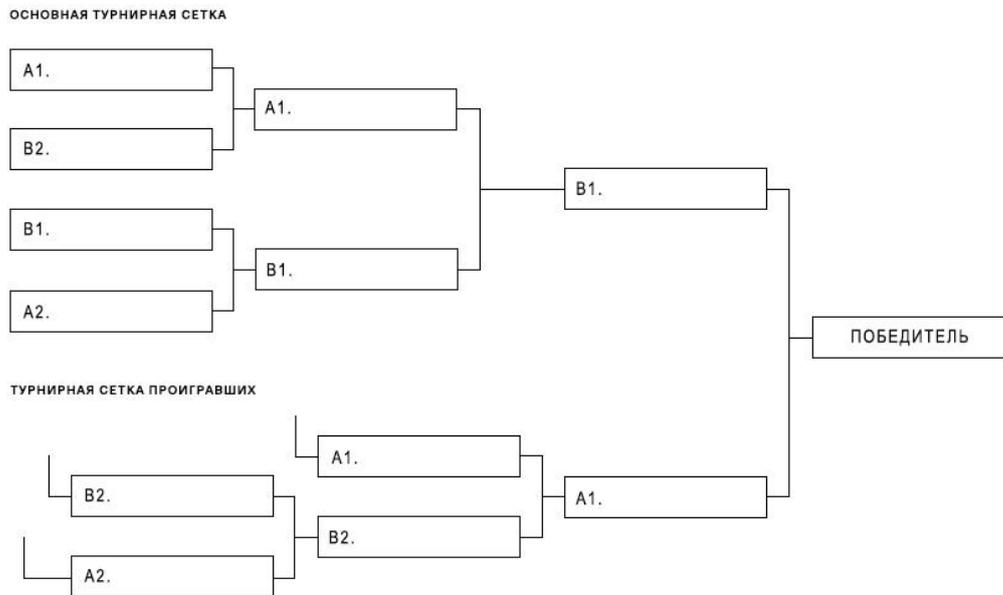


Рисунок 2. Пример турнирной сетки олимпийской системы с выбыванием после двух поражений

3.7. Швейцарская система (система выборочного жребия) – система, при которой в зависимости от числа Игроков/Команд, играющих по условиям соревнований, устанавливается количество туров. В первом туре Игроки/Команды делятся на пары случайным образом посредством жеребьевки. В последующих турах соперники определяются в случайном порядке среди участников со схожими турнирными показателями в соответствии с набранным количеством очков, соперники не встречаются друг с другом дважды.

3.8. Смешанная система – система, при которой на разных этапах применяются вышеуказанные системы, например, круговая система с разбиением Игроков/Команд на группы, затем олимпийская система.

Ст. 4. Виды спортивных санкций, применяемых к спортсменам

Санкции в связи с нарушениями Регламента или Положения о соревновании, примененные Директоратом или Комиссией по предотвращению противоправного влияния на результаты матчей и борьбе с ним, отражаются супервайзером турнира в Онлайн-реестре штрафов и дисквалификаций, и информация о них доносится супервайзером до команды, к которой они применены, по электронной почте.

Ст. 5. Положения общероссийских антидопинговых правил

5.1. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила).

5.2. В соответствии с Антидопинговыми правилами ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация в соответствии с антидопинговым законодательством, не имеет право время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в соревнованиях.

5.3. За нарушение антидопинговых правил Федерация применяет спортивные санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов и команд) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Ст. 6. Половые и возрастные группы спортсменов по баскетбольному двоеборью

6.1. Соревнования проводятся в возрастной группе: – «мужчины» – участвуют игроки мужского пола, возраст которых не должен быть менее 14 лет на день получения Паспорта

баскетболиста (паспортизации).

6.2. К соревнованиям допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет на день начала проведения соревнований, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении (Регламенте) о соревнованиях.

6.3. В случае если спортсмен на момент подачи заявки на участие в соревновании не достиг возраста 18 лет, такой спортсмен обязан предоставить письменное разрешение от родителей или законных представителей. Форма заявки утверждается Положением (Регламентом) о соответствующем соревновании.

6.4. Участниками соревнования могут быть физические лица, а также объединения физических лиц (игроков). Участниками соревнований могут быть юридические лица (клубы), имеющие спортсменов/команды, состоящие из физических лиц.

Ст. 7. Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям

7.1. Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору документов устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

7.2. В зависимости от требований Положения (Регламента) о соревновании допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и т.д. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются решением главного секретаря соревнования.

7.3. Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

7.4. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

7.5. Спортсмен/член команды допущен к игре, когда он получил разрешение играть/играть за команду в соответствии с Регламентом организации, проводящей соревнование (включая положения, связанные с ограничением пола и возраста). Спортсмен/член команды имеет право играть, когда его фамилия была внесена в протокол перед началом игры и до тех пор, пока он не был дисквалифицирован.

7.6. В течение игрового времени спортсмен/член команды является:

- игроком, когда он находится на игровом корте и имеет право играть;
- запасным, когда он не находится на игровом корте, но имеет право играть. Во время перерыва в игре все члены команды, имеющие право играть, считаются игроками.

7.7. Заявка, содержащая неверные и/или недостоверные сведения, признается недействительной. В этом случае организатор вправе отказать в допуске участника к соревнованию.

7.8. Если постфактум выяснилось, что в представленной заявке содержатся недостоверные сведения, к Игроку/Команде, предоставившему/-ей такую заявку, могут быть применены спортивные санкции в виде дисквалификации.

7.9. Положением (Регламентом) о соревновании могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления главному секретарю соревнования.

7.10. Положением (Регламентом) о соревновании муниципального статуса, соревнований физкультурно-спортивных и других организаций может быть установлен иной порядок допуска к соревнованиям с представлением документов, указанных в Положении (Регламенте) о соревнованиях.

7.11. Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях в рамках действующих квот, установленных Положением (Регламентом) о соревнованиях, если Положение (Регламент) о соревнованиях не устанавливает иной порядок допуска спортсмена для участия в таком соревновании.

7.12. Все игроки, менеджеры и тренеры, чья команда проходит регистрацию для участия в соревнованиях, добровольно предоставляют свои персональные данные, а именно: фамилия, имя отчество, город проживания, дата рождения, номер телефона, электронная почта,

фотография, скан паспорта, на котором видно гражданство участника и его возраст и прописку, подтверждают свое согласие на обработку организатором турнира предоставленных персональных данных, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, распространение, блокирование, удаление, уничтожение для целей проведения соревнования на весь срок его проведения и в течение 10 (десяти) лет после его окончания, в соответствии с положениями, предусмотренными Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», а также соглашаются с тем, что:

- предоставляют в соответствии с Правилами, Положением (Регламентом) о соревнованиях актуальные, точные и достоверные данные;
- участие в соревновании является добровольным, свободным, информированным и сознательным выражением согласия участника соревнования на обработку организатором его персональных данных;
- будут бороться за победу до финального свистка, а также доигрывать матчи в полную силу и сохранять спортивную составляющую соревнования;
- организатор соревнования вправе использовать имена и никнеймы участников, фото- и видеозаписи с их участием в соревновании на ресурсах организатора и ресурсах партнеров соревнования, а также в любых публичных и рекламных мероприятиях или других акциях без ссылок на источник, дополнительных уведомлений или компенсаций;
- участники обязуются соблюдать Правила, Положение (Регламент) о соревновании;
- организатор соревнования вправе обрабатывать и хранить персональные данные участника для целей организации и проведения соревнования, в том числе для связи с участником;
- участники соглашаются с тем, что выступления и интервью с ними могут быть записаны и показаны в средствах массовой информации, на иных информационных ресурсах (в том числе сайтах и социальных сетях), а также записаны и показаны в информационных/рекламных целях без ограничений по времени и формату и без компенсации в отношении этих материалов;
- согласие на обработку персональных данных может быть отозвано участником соревнования в любое время путем уведомления организатора посредством направления письма на электронный адрес организатора. Отзыв согласия на обработку персональных данных автоматически влечет за собой выход участника из соревнования (исключение из состава участников) и делает невозможным получение приза соревнования, если участник отозвал согласие на обработку персональных данных в период его проведения;
- после получения организатором уведомления участника об отзыве согласия на обработку персональных данных организатор обязан прекратить их обработку и обеспечить их уничтожение в срок, не превышающий 90 (девяносто) дней с даты получения уведомления организатором, за исключением случаев, когда организатор вправе осуществлять обработку персональных данных участника без его согласия в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.13. К участию в соревнованиях допускаются лица, выполняющие нормативы ГТО, за исключением лиц, которые по состоянию здоровья не допускаются к сдаче нормативов.

7.14. По окончании заявочной кампании организатор публикует на своих ресурсах утвержденный список участников.

Ст. 8. Ограничения на участие в соревнованиях

8.1. Лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст спортсмена, к участию в соревнованиях не допускаются.

8.2. Члены оргкомитета соревнований, судьи соревнований и иные официальные лица соревнований не могут являться участниками соревнований.

8.3. Работники Федерации не могут являться участниками соревнования.

8.4. Лица или команды, в отношении которых применена и действует спортивная санкция в виде дисквалификации, не допускаются к участию в соревнованиях.

8.5. Лицо, не предъявившее документ, удостоверяющий личность, либо документ, удостоверяющий возможность принимать участие в соревнованиях по медицинским показаниям,

не допускается к участию в соревнованиях.

8.6. Лица, нарушающие общепризнанные нормы поведения (оскорбления, громкая нецензурная брань, драки, распитие алкогольных напитков, курение в запрещенных местах, прием наркотических или допинговых средств и пр.), не допускаются к участию в соревнованиях или могут быть удалены с соревнования на основании решения главного судьи.

Ст. 9. Права и обязанности спортсменов, менеджеров, тренеров, представителей спортивных сборных команд на соревнованиях

9.1. Спортсмен, участвующий в соревнованиях, обязан:

9.1.1. Знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о соревнованиях, иные нормативные документы Федерации, технические правила, принципы честной спортивной борьбы;

9.1.2. Быть корректным по отношению к соперникам и официальным лицам;

9.1.3. Использовать в ходе общения с официальными лицами соревнования, соперниками официальный язык соревнования;

9.1.4. Предоставлять необходимые данные и сведения по запросу официальных лиц соревнований;

9.1.5. Бережно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарем, предоставленным участникам на время проведения соревнований;

9.1.6. Соблюдать требования Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

9.1.7. Руководствоваться принципами честного делового партнерства, справедливости, уважения к соперникам, судьям, зрителям и принимать все необходимые меры для исключения насилия и противоправных действий во время проведения соревнований;

9.1.8. Участвовать в соревнованиях до официального завершения.

9.2. Спортсмен, участвующий в соревнованиях, имеет право:

9.2.1. Заблаговременно получить информацию о соревнованиях;

9.2.2. На официальную тренировку перед началом соревнований, если это предусмотрено Положением (Регламентом) о соревнованиях;

9.2.3. Использовать всё имеющееся на соревнованиях спортивное оборудование и инвентарь;

9.2.4. Получить медицинскую помощь при необходимости;

9.2.5. Подавать апелляции и выражать претензии по результатам матча или нарушениями до начала очередного матча;

9.2.6. Общаться с официальными лицами соревнований через тренера или менеджера;

9.2.7. Обращаться к судьям в процессе игры за разъяснением Правил, а также за любой другой информацией, имеющей отношение к данному матчу.

9.2.8. Игрок замены может участвовать в соревнованиях в составе команды, если это предусмотрено настоящими Правилами, Положением (Регламентом) о соревнованиях.

9.3. Требования, предусмотренные настоящими Правилами для спортсменов, тренеров, менеджеров, по аналогии могут применяться к руководителям или представителям спортивных команд и иным участникам соревнований по баскетбольному двоеборью.

9.4. Иные права и обязанности спортсменов, тренеров, менеджеров, руководителей команд и иных участников соревнований по баскетбольному двоеборью устанавливаются Положениями (Регламентами) о таких спортивных соревнованиях.

9.5. Тренер и/или менеджер команды, участвующей в соревновании, имеет право:

9.5.1. Быть игроком своей команды;

9.5.2. Присутствовать на площадке во время проведения соревнований;

9.5.3. Давать указания своим спортсменам только во время пауз между матчами, если не является игроком команды, а также если иное не предусмотрено Положением (Регламентом) о проведении соревнований;

9.5.4. Выражать замечания и претензии по результатам матча или нарушениям до начала очередного матча, в том числе подавать жалобы, апелляции.

9.6. Тренер и/или менеджер команды, участвующей в соревновании, обязан:

9.6.1. Знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о проведении

соревнований, иные нормативные документы Федерации, принципы честной спортивной борьбы;

9.6.2. Соблюдать тишину во время матча и не жестикулировать на соревнованиях, если не является игроком своей команды;

9.6.3. Участвовать в обсуждении результатов матчей с судьями, где может выразить замечания к работе судей только на основании конкретных положений Правил;

9.6.4. Нести ответственность за дисциплину подопечных участников и обеспечивать своевременную явку их на соревнования.

9.7. За несоблюдение обязанностей, предусмотренных настоящими Правилами, к тренеру и/или менеджеру может быть применено предупреждение.

9.8. В случае применения к тренеру и/или менеджеру второго предупреждения тренер и/или менеджер удаляется из игровой зоны (места физического присутствия спортсменов).

9.9. За нарушение общественного порядка и недисциплинированное поведение в игровой зоне и за ее пределами тренер может быть удален с площадки соревнований.

9.10. Тренер и/или менеджер команды, участвующей в соревновании, не имеет права одновременно быть судьей соревнования, в котором участвует его команда.

9.11. Тренеру и/или менеджеру команды, участвующей в соревновании, запрещается вмешиваться в решения судей и лиц, проводящих соревнования, а также осуществлять действия, оскорбляющие судей.

Ст. 10. Условия страхования участников соревнований

10.1. Обязательным условием для участия всех спортсменов на соревнованиях по баскетбольному двоеборью является наличие полиса обязательного медицинского страхования, а также медицинской страховки от несчастных случаев и потери трудоспособности, действующей на территории Российской Федерации.

10.2. Ответственность за достаточность страхового покрытия спортсменов, направленных и заявленных на участие в соревнованиях, несут командирующие спортсменов организации и спортсмены лично. Оригинал страхового полиса на каждого участника соревнований предъявляется главному секретарю.

10.3. Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных средств, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОРГАНИЗАТОРАМ, ПРОВОДЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯ

Ст. 11. Права и обязанности организаторов соревнований по подготовке и проведению соревнований

11.1. Проводящая организация обязана:

11.1.1. Предоставить Федерацию в виде сканированного изображения согласование проведения Мероприятия на территории соответствующего субъекта Российской Федерации органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта данного субъекта не позднее чем за 45 дней до мероприятия;

11.1.2. Согласовать с управлением МВД по субъекту Российской Федерации Инструкцию по обеспечению общественной безопасности и общественного порядка на Мероприятии и План мероприятий по обеспечению общественной безопасности и общественного порядка на Мероприятии, составленные в соответствии с положениями Постановления Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. N 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»;

11.1.3. Согласовать с департаментом здравоохранения субъекта РФ медицинское обеспечение Мероприятия в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

11.1.4. Выполнить прочие обязанности в соответствии с договором между Федерацией и Проводящей организацией.

11.2. Проводящая организация осуществляет:

11.2.1. Разработку и утверждение Положения (Регламента) о соревновании;

11.2.2. Разработку и утверждение календаря соревнования;

11.2.3. Назначение Главной судейской коллегии (Главный судья, Главный секретарь);

11.2.4. Определение условий проведения соревнования, места проведения и сроков;

11.2.5. Определение условий допуска к участию в соревновании;

11.2.6. Регистрацию результатов соревнования и утверждение его итогов;

11.2.7. Порядок выявления лучшего участника или лучших участников;

11.2.8. Порядок организационного и иного обеспечения соревнования;

11.2.9. Обеспечение финансирования соревнования в утвержденном им порядке;

11.2.10. Иные полномочия в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ст. 12. Общие требования к формированию программы соревнований, разрабатываемой их организаторами

12.1. Основная информация, включаемая в программу соревнования:

– текст, содержащий заявление о том, что соревнование проводится в соответствии с настоящими Правилами;

– наименование организаторов соревнования;

– место и сроки проведения соревнования;

– календарь и расписание соревнования;

– условия допуска к участию в соревнованиях.

Ст. 13. Иные требования, обусловленные особенностями соответствующей дисциплины

13.1. Особенности документооборота и ответственности при проведении соревнований.

13.2. Ответственность за наличие необходимых документов, достоверность предоставляемых документов посредством средств связи, за идентификацию участников соревнований несут участники соревнований.

13.3. В случае выявления фактов нарушения указанных требований участник соревнований может быть привлечен к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и/или в соответствии с нормативными документами организатора соответствующего соревнования и/или Федерации.

ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Ст. 14. Технические параметры места проведения соревнований по баскетбольному двоеборью

14.1. Соревнования должны проводиться на объектах спорта или площадках, специально подготовленных для проведения официального спортивного соревнования. Место проведения соревнований должно соответствовать требованиям действующего законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также соответствующим региональным и муниципальным законодательным актам и постановлениям.

14.2. В дополнение к требованиям, предусмотренным 14.1. настоящей статьи, соревнования по баскетбольному двоеборью должны проводиться на объектах спорта или площадках, специально подготовленных для проведения официального спортивного соревнования, соответствующих требованиям, установленным нормативными документами Федерации.

14.3. Площадка для интерактивной части матча представляет собой помещение (в том числе открытого типа) и/или часть помещения произвольных размеров и с произвольной разметкой, на которой располагаются спортсмены, судьи, а также технические средства.

14.4. На площадке для интерактивной части во время игр спортсмены должны располагаться таким образом, чтобы каждый из спортсменов мог беспрепятственно наблюдать за игровым процессом, визуализируемым устройством отображения, а также управлять им.

14.5. Спортсмены во время игр не должны перекрывать и/или ограничивать обзор устройства отображения своему сопернику и судьям.

14.6. Судьи должны располагаться во время игры таким образом, чтобы не перекрывать и не ограничивать обзор спортсменам, при этом иметь возможность наблюдать за ходом игры на технической площадке и видеть устройство отображения.

14.7. Игровой корт для физической части матча должен иметь плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 15 метров в ширину и 11 метров в длину, измеренными от внутреннего края ограничивающей линии (Рисунок 3). Корт должен иметь зону, размеченную как на площадке для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (5.80 м), 2-очковую линию (6.75 м) и зону «полукруга без фолов столкновения» под кольцом.

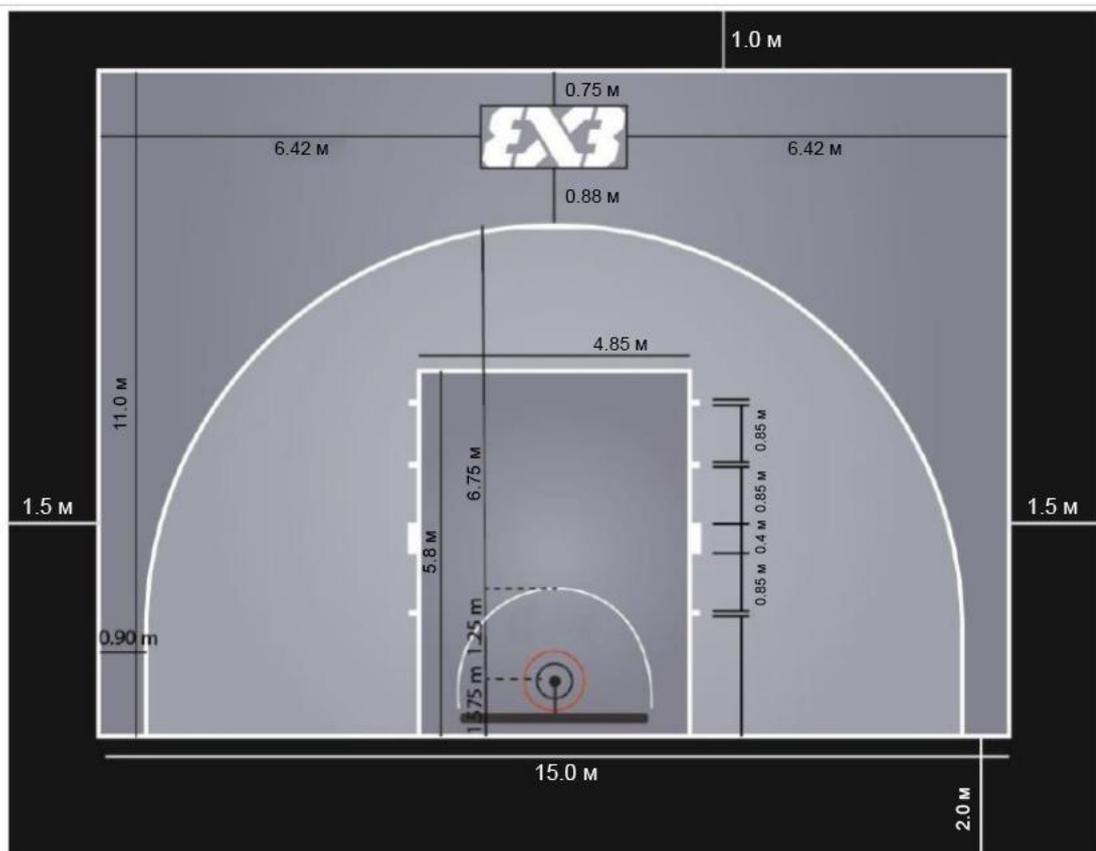
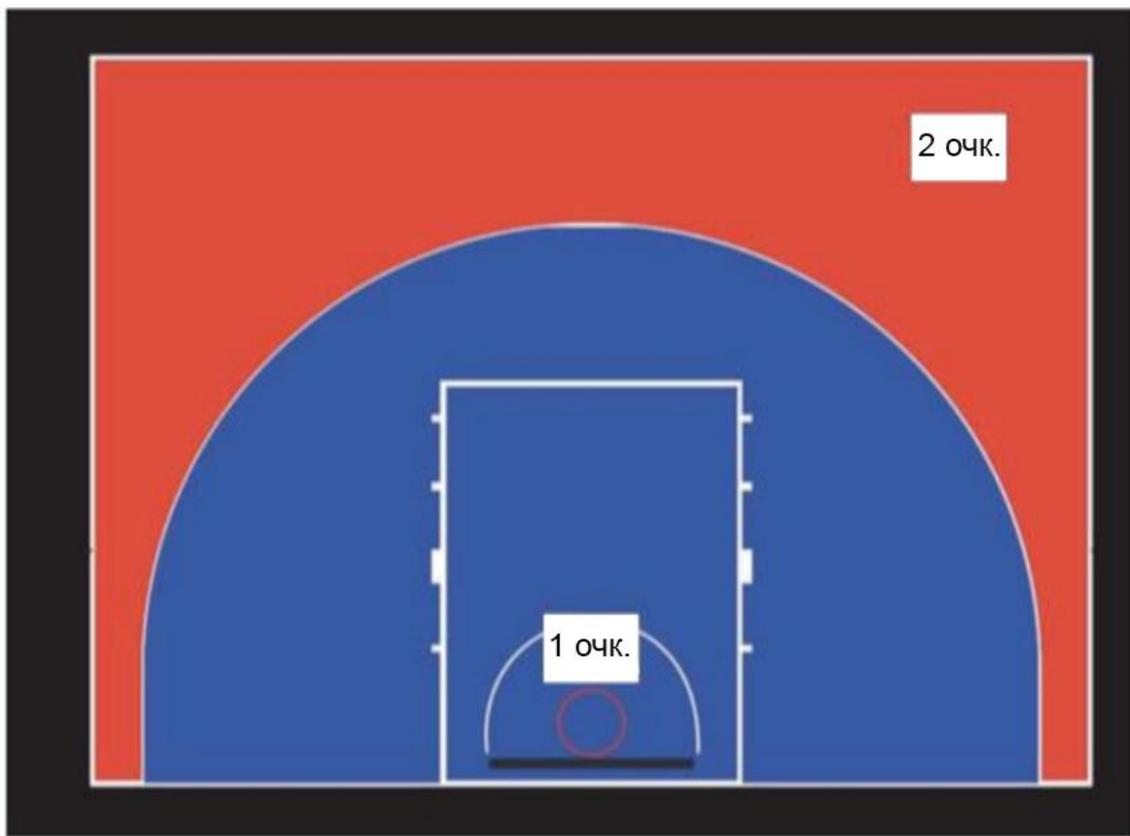


Рисунок 3. Игровой корт

14.8. Игровая область должна быть размечена тремя цветами: ограниченная зона и зона 2-х очковых попаданий одного цвета, оставшаяся игровая область другого цвета и область аута – черная. Федерация рекомендует расцветку как на рисунке 4.



14.9. Линии. Все линии должны быть одного цвета, нанесены краской белого или другого контрастного цвета, иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

14.10. Ограничивающая линия/ограничивающая зона Игровой корт должен быть выделен ограничивающими линиями, состоящими из лицевой линии (за корзиной), задней линии (напротив корзины) и боковых линий. Эти линии не являются частями игрового корта. Должна быть дополнительная ограничивающая зона 1 м у задней линии, 1.5 м у боковых линий (в исключительных случаях при нехватке места – минимум 1 м) и 2 м у лицевой линии вокруг игрового корта. Стол и стулья судей-секретарей должны быть расположены за задней линией с левой стороны (если стоять лицом к кольцу). В исключительных случаях (при нехватке места) стол судей-секретарей может находиться в углу на задней линии, срезая угол (Рисунок 6). В стороне от стола судей-секретарей должно быть 2 стула (по одному для каждой команды) для запасных (Рисунок 5).

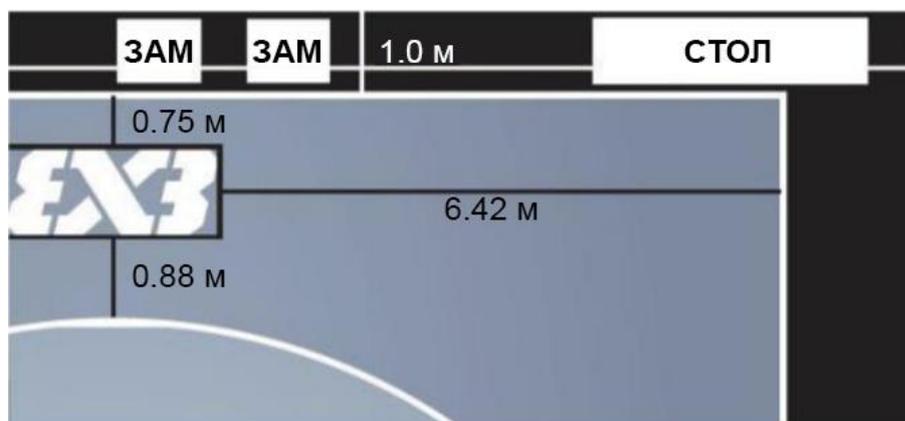


Рисунок 5. Секретарский стол и стулья для замены

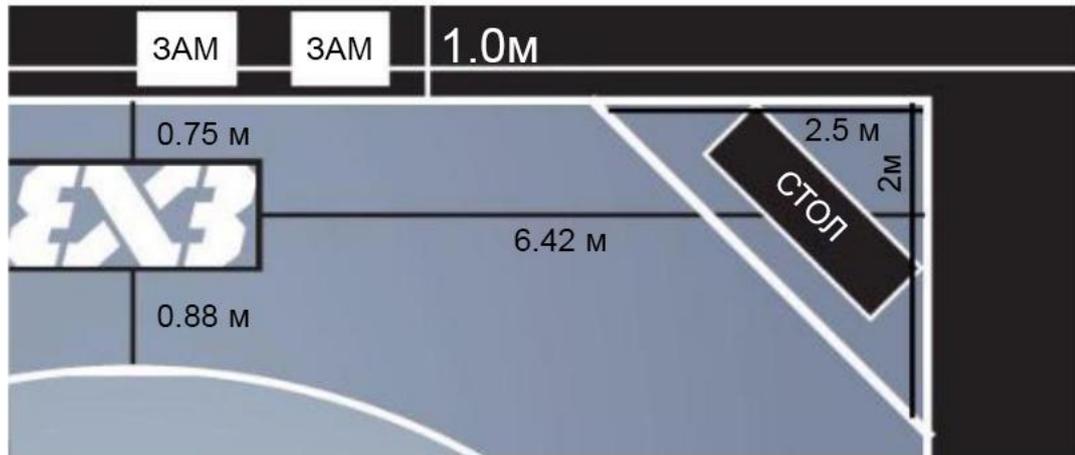


Рисунок 6. Секретарский стол и стулья для замены – ограниченное место

14.11. Линия штрафного броска, ограниченная зона и места для борьбы за подбор при штрафном броске
 Линия штрафного броска должна быть нарисована параллельно лицевой и задней линиям. Ее дальний край должен находиться на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а длина ее должна быть 3,60 м. Ее средняя точка должна находиться на воображаемой линии, соединяющей средние точки лицевой и задней линий. Ограниченной зоной должна быть выделенная на игровом корте прямоугольная область, ограниченная лицевой линией, продолжением линии штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевой линии. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от средней точки лицевой линии и заканчиваются на внешних краях продолжения линии штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевой линии, являются частями ограниченной зоны.

14.12. Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченной зоны, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, должны быть размечены.

14.13. Зоной 2-х очковых/3-х очковых попаданий с игры для команд (Рисунок 4) должна являться вся площадь игрового корта, за исключением области внутри дуги, ограниченной и включающей в себя:

- 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий;
- полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии. 2-х очковая/3-х очковая линия (дуга) не является частью зоны 2-х очковых попаданий с игры.

14.14. Область полукруга без фолов столкновения должна быть размечена на игровом корте и ограничена:

- полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины до внутреннего края полукруга. Этот полукруг соединяется с 2 параллельными линиями, перпендикулярными лицевой линии, внутренние края которых находятся на расстоянии 1,25 м от точки на полу непосредственно под точным центром корзины, длиной 0,375 м и заканчивающимися на расстоянии 1,20 м от внутреннего края лицевой линии. В области полукругов без фолов столкновения входят воображаемые линии, соединяющие края параллельных линий непосредственно под лицевой стороной щита. Линии полукругов являются частью областей полукругов без фолов столкновения.

Ст. 15. Технические средства

К техническим средствам относится баскетбольное оборудование для игры на корте, а также игровые платформы со специальным программным обеспечением, позволяющим функционировать симулятору баскетбола, устройства управления и устройства отображения.

Ст. 16. Игровые платформы

К игровым платформам относятся:

- стационарная игровая консоль;
- портативные игровые консоли;
- персональный компьютер (ноутбук);
- планшет;
- смартфоны;
- иные компьютерные устройства(способные воспроизвести симулятор баскетбола, соответствующий требованиям настоящих Правил).

Ст. 17. Устройства управления

17.1. К устройствам управления относятся устройства ввода, с помощью которых спортсмен отдает команды соответствующей игровой платформе (Рисунок 7).

17.2. Игровой геймпад стационарной игровой консоли или персонального компьютера.

17.3. Прочие игровые контроллеры, не запрещенные Положением (Регламентом) о проведении соревнования.



Рисунок 7. Пример контроллера управления.

Ст. 18. Устройства отображения

К устройствам отображения относятся устройства вывода, с помощью которых визуализируется внутриигровая механика:

- монитор (дисплей, экран);
- проектор;
- иные устройства вывода.

Ст. 19. Виртуальная игровая площадка (Арена/Корт)

19.1. Игровой площадкой признается виртуальное пространство, в которое адаптированы виртуальный спортивный объект и виртуальная баскетбольная площадка.

19.2. Баскетбольная площадка в виртуальном пространстве должна соответствовать всем требованиям, предъявляемым Правилами, включая, но не ограничиваясь, к ее форме, частям, разметке и др.

19.3. Размеры, части и разметка баскетбольной площадки, установленные для баскетбольного двоеборья должны быть пропорционально адаптированы в виртуальном пространстве симулятора баскетбола (Рисунок 3) и/или (Рисунок 4).

19.4. Размеры, части и разметка баскетбольной площадки, установленные для интерактивной части матча баскетбольного двоеборья формата 1x1 должны быть пропорционально адаптированы в виртуальном пространстве симулятора баскетбола (Рисунок 8).

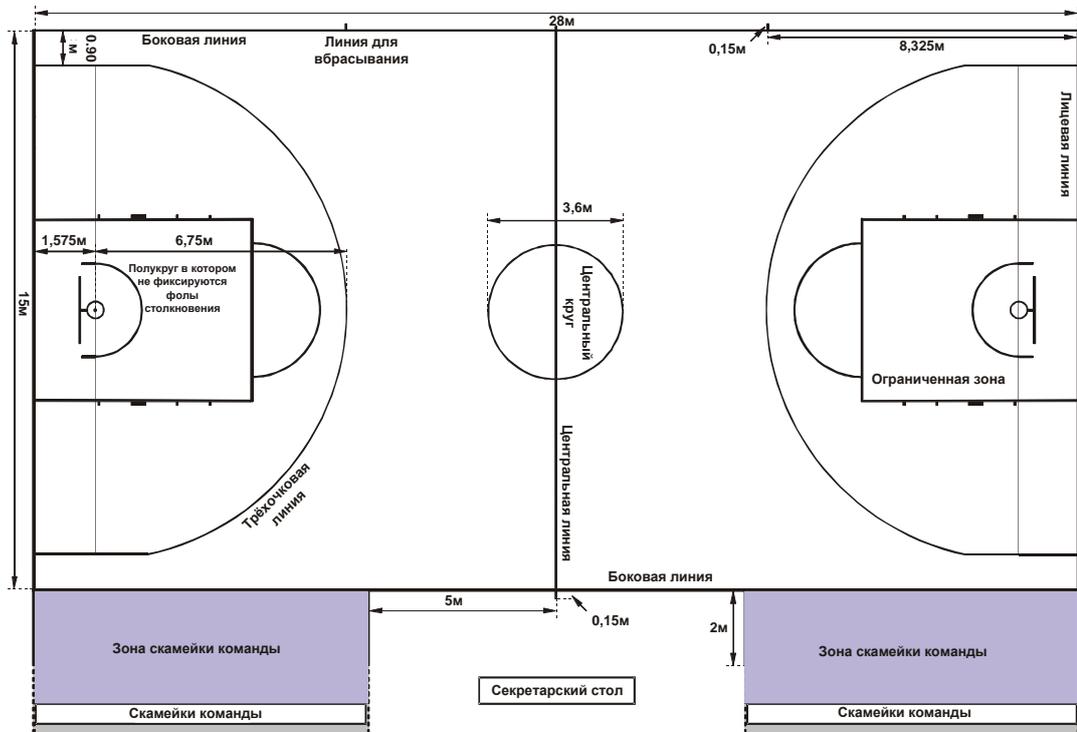


Рисунок 8. Игровой корт

Ст. 20. Другое оборудование

Конструкция стойки, состоящая из:

- щита;
- корзины, включающей в себя кольцо (с амортизатором) и сетку;
- опоры, поддерживающей щит, включая обивку.

Баскетбольные мячи 3х3

Игровые часы

Табло

Таймер для броска

2 автономных, отчетливо различающихся и громких сигнала, каждый из которых предназначен для:

- оператора таймера для броска;
- секретаря/секундометриста.

Протокол

Игровое покрытие

Игровой корт

Достаточное освещение

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Ст. 21. Рекомендуемый образец заявки на участие в соревнованиях, а также требования к срокам ее подачи на соревнования различного статуса

21.1. Заявка на соревнование является подтверждением, что участники соревнований ознакомлены с настоящими Правилами, нормативными документами организатора соревнований и/или Федерации, нормативными документами органов исполнительной власти и местного самоуправления в области физической культуры и спорта Российской Федерации, касающихся соревнований, и обязуются их соблюдать.

21.2. Порядок и сроки подачи заявок на соревнования, требования к спортсменам и командам, принимающим участие в соревнованиях, устанавливаются Положением (Регламентом) о соревновании.

21.3. Заявка на участие в соревновании по утвержденной форме должна быть подписана менеджером/представителем команды, тренером (если таковой имеется), каждым ее игроком и врачом.

21.4. Заявка для соревнований по баскетбольному двоеборью формата 1x1 должна включать следующие данные:

- фамилия, имя, отчество представителя игрока (если имеется);
- дата рождения представителя игрока (если имеется);
- электронная почта представителя игрока (если имеется);
- телефонный номер представителя игрока (если имеется);
- населенный пункт проживания представителя игрока (если имеется);
- фамилия, имя, отчество тренера команды (если имеется);
- дата рождения тренера команды (если имеется);
- электронная почта тренера команды (если имеется);
- телефонный номер тренера команды (если имеется);
- населенный пункт проживания тренера команды (если имеется);
- фамилия, имя, отчество игрока;
- дата рождения игрока;
- электронная почта игрока;
- телефонный номер игрока;
- никнеймигрока;
- населенный пункт проживания игрока;
- полис о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев игрока;
- полис обязательного медицинского страхования (ОМС), дающий право на получение помощи в медицинском учреждении, работающем в системе ОМС;
- допуск врача для игрока.

21.5. Заявка для соревнований по баскетбольному двоеборью формата 2x2 и баскетбольному двоеборью формата 3x3 должна включать следующие данные:

- фамилия, имя, отчество представителя команды;
- дата рождения представителя команды;
- электронная почта представителя команды;
- телефонный номер представителя команды;
- населенный пункт проживания представителя команды;
- фамилия, имя, отчество тренера команды (если имеется);
- дата рождения тренера команды (если имеется);
- электронная почта тренера команды (если имеется);
- телефонный номер тренера команды (если имеется);
- населенный пункт проживания тренера команды (если имеется);
- фамилия, имя, отчество каждого игрока команды;
- дата рождения каждого игрока команды;
- электронная почта каждого игрока команды;
- телефонный номер каждого игрока команды;
- никнеймкаждоигрокакоманды;
- населенный пункт проживания каждого игрока команды;
- полис о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев каждого члена команды;
- полис обязательного медицинского страхования (ОМС), дающий право на получение помощи в медицинском учреждении, работающем в системе ОМС;
- допуск врача каждого игрока команды.

21.6. Ответственность за прибытие на соревнования спортсменов (команд), которые не были допущены к участию в соревнованиях комиссией по допуску участников по состоянию здоровья или в связи с отсутствием права участия в соревнованиях в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании или при непредоставлении полного пакета необходимых и правильно оформленных документов, несут командующие организации и (или) спортсмены, и (или) их представители команды, и (или) их тренеры лично.

Ст. 22. Содержание (описание процесса) соревнования по баскетбольному двоеборью, продолжительность соревновательного действия

22.1. Платформа – одинаковая для всех участников соревнований аппаратная и

программная часть, если иное не предусмотрено Положением (Регламентом) о соревновании.

22.2. Минимальное гарантированное время для разминки и настройки устройств ввода/вывода: настройка устройств при посадке или смене игрового места – 10 минут, разминка перед первым и последующими матчами – отведенное время определяется Положением (Регламентом) о соревновании.

22.3. Минимальное гарантированное время перерыва между матчами – 10 минут, если иное не установлено Положением (Регламентом) о соревновании.

22.4. Получение вне интерфейса клиента – участника соревнований информации о действиях соперника не допускается, за исключением информации от участвующих в матче членов команды.

22.5. Изолирование участников соревнований или игровой зоны от зрительской зоны устанавливается согласно Положению (Регламенту) о соревновании: отдельное помещение и/или наушники и/или звукоизолирующие кабины.

22.6. Настройки отображения игрового процесса: разрешены в рамках стандартного интерфейса видеоигры иное не предусмотрено Положением (Регламентом) о соревновании.

22.7. Настройки, действия и предметы, определяемые Положением (Регламентом):

- настройки и установки игровой комнаты;
- изменение аккаунтов участников соревнований или создание специальных аккаунтов;
- обязательные настройки клиента;
- запрещенные и разрешенные предметы и внутри игры;
- запрещенные и разрешенные действия внутри игры;
- запрещенные и разрешенные объекты управления;
- модификация внешнего вида объектов управления;
- запрещенное или обязательное программное обеспечение;
- ограничения на устройства ввода/вывода;
- ограничение действий тренера.

22.8. На соревнованиях все судьи присутствуют при матче очно.

22.9. Владение мячом в баскетбольном двоеборье формата 1x1 определяется путём вбрасывания виртуальным полевым судьёй. Игрок, выигравший вбрасывание, определяет порядок очередности выполнения бросков в физической части матча.

22.10. Для определения владения мячом, в формате 2x2 и формате 3x3 судья подбрасывает монетку, и команда, которая выигрывает жребий, решает какая из команд будет первой владеть мячом, при этом владение в физической части достанется противоположной команде.

22.11. По окончании интерактивной части матча игроки обязаны вывести на экран отображение финальной статистики и сообщить техническому судье соревнований о готовности продолжать матч в его физической части.

22.12. Минимальное гарантированное время перерыва между интерактивной и физической частями матча – 10 минут, если иное не установлено Положением (Регламентом) о соревновании.

22.13. Физическая часть матча начинается со счётом, который был набран Игроками/Командами в интерактивной части и ограничивается:

22.13.1. 1 (одной) минутой 30 (тридцатью) секундами для формата 1x1;

22.13.2. 7 (семью) минутами, 5 минут из которых «грязного» и 2 «чистого» времени для формата 2x2;

22.13.3. 10 (десятью) минутами «чистого» времени для формата 3x3.

22.14. Основное время физической части игры начинается, когда мяч находится в руках нападающего после совершения чека.

22.15. Основное время игры заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании основного времени игры.

22.16. В форматах 2x2 и 3x3 мяч может быть живым или мертвым.

22.17. Мяч становится живым:

22.17.1. Когда во время чека мяч находится в распоряжении нападающего после совершения чека; после чека мяч является живым до того, как судья даст свисток или прозвучит

сигнал игровых часов/таймера для броска.

22.17.2. После каждого успешного попадания или последнего штрафного броска.

22.17.3. Во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок.

22.18. Мяч становится мертвым:

22.18.1. Судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой.

22.18.2. Очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует(- ют):

– другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-ки);

– дальнейшее наказание (штрафной (-ые) бросок(-ки) и/или владение).

22.18.3. Звучит сигнал игровых часов об окончании основного игрового времени, при внезапной смерти или окончании овертайма.

22.18.4. Звучит сигнал таймера для броска в тот момент, когда команда контролирует мяч.

22.18.5. Мяч, который находится в полете при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как:

– судья дал свисток;

– прозвучал сигнал игровых часов об окончании основного игрового времени;

– прозвучал сигнал таймера для броска.

22.19. Мяч не становится мертвым и попадание засчитывается, когда:

22.19.1. Мяч находится в полете при броске с игры и:

– судья дает свисток;

– звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма;

– звучит сигнал таймера для броска.

22.19.2. Мяч находится в полете при штрафном броске, и судья дает свисток при любом несоблюдении Правил, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок.

22.19.3. Мяч контролируется игроком, находящимся в процессе броска с игры и заканчивающим свой бросок непрерывным движением, которое началось прежде, чем фолом наказан любой игрок или запасной команды соперников.

22.19.4. Данное положение не применяется и попадание не должно засчитываться, если:

– после того, как судья дал свисток, начинается совершенно новый процесс броска;

– во время непрерывного движения игрока, находящегося в процессе броска, звучит сигнал игровых часов об окончании основного игрового времени или овертайма или сигнал таймера для броска.

22.20. Местонахождение игрока определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола. Это включает ограничивающую линию, дугу, линию штрафного броска, линии ограниченной зоны и линии, ограничивающие область полукруга без фолов столкновения.

22.21. Местонахождение судьи определяется таким же образом, что и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в том месте, где находится судья.

22.22. Спорный мяч происходит, когда один или более игроков соперничающих команд удерживают одну или обе руки на мяче так крепко, что ни один из игроков не может установить контроль над ним без чрезмерно грубых действий.

22.23. Ситуация спорного броска происходит, когда:

– фиксируется спорный мяч;

– мяч выходит в аут и судьи сомневаются или расходятся во мнении, кто из соперников последним коснулся мяча;

– происходит обоюдное нарушение при штрафном броске во время неудачного последнего штрафного броска;

– живой мяч застревает между кольцом и щитом за исключением ситуации:

○ между штрафными бросками;

○ после последнего штрафного броска, за которым последует чек;

– мяч становится мертвым в тот момент, когда ни одна из команд не контролирует мяч

или не имеет права на владение мячом;

- после компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет никаких других наказаний за фолы, которые осталось провести, и ни одна из команд не контролировала мяч или не имела права на владение мячом перед первым фолом или нарушением.

22.24. Если происходит ситуация спорного броска, игра должна быть возобновлена чеком для последней защищавшейся команды. Таймер для броска должен быть сброшен к 12 секундам.

22.25. В физической части матча мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в настоящих Правилах.

22.26. Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком.

22.27. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением

22.28. Командный контроль начинается, когда игрок данной команды контролирует живой мяч, т.е. он держит или ведет его, либо живой мяч находится в его распоряжении.

22.29. Командный контроль продолжается, когда:

- игрок данной команды контролирует живой мяч;
- игроки одной команды передают мяч друг другу.

22.30. Командный контроль заканчивается, когда:

- соперник устанавливает контроль над мячом;
- мяч становится мертвым;
- мяч покинул руку (-и) игрока, выполняющего бросок с игры или штрафной бросок.

22.31. Бросок с игры или штрафной бросок происходит, когда мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников.

22.32. Добивание происходит, когда мяч рукой (-ами) направляется в сторону корзины соперников.

22.33. Бросок сверху происходит, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников.

22.34. Добивание и бросок сверху также считаются бросками с игры.

22.35. Процесс броска:

- начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпуску мяча из рук и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, добиванием или броском сверху;

- заканчивается, когда мяч покидает руку (-и) игрока и в случае, если игрок, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

22.36. Во время процесса броска рука (-и) игрока может (-гут) удерживаться соперником таким образом, что тот не может забросить мяч. В этом случае не существенно, покинул ли мяч руку(-и) игрока.

22.37. Если на игроке, находящемся в процессе броска, совершен фол, и после этого этот игрок отдает передачу, данный игрок больше не рассматривается как находящийся в процессе броска.

22.38. Нет никакой взаимосвязи между количеством правильно сделанных шагов и процессом броска.

22.39. Непрерывное движение в процессе броска:

- начинается, когда мяч находится в руке (-ах) игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, началось;

- может включать движение рук (-и) и/или тела, используемое игроком при выполнении броска с игры;

- заканчивается, когда мяч покидает руку (-и) игрока или если начат совершенно новый процесс броска.

22.40. Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или полностью проходит через нее.

22.41. Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри корзины и ниже уровня кольца.

22.42. Для интерактивной части матча формата 1x1 заброшенный мяч засчитывается команде игрока, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

- за мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко;
- за мяч, выпущенный внутри дуги (зона 2 – х очковых попаданий с игры), засчитывается 2 очка;
- за мяч, выпущенный из-за дуги (зона 3 – х очковых попаданий с игры), засчитываются 3 очка.

22.43. Если защитник отбивает мяч при подборе в корзину, не устанавливая контроль над мячом, или прерывает передачу или выбивает мяч при ведении соперника напрямую в корзину, попадание должно засчитываться и должно быть записано нападающему, последнему контролировавшему мяч. Если это выбивание или отбивание произошло в зоне 2 – х очковых попаданий с игры, должно быть засчитано 2 очка. Если это выбивание или отбивание произошло в зоне 3 – х очковых попаданий с игры, должно быть засчитано 3 очка.

22.44. Для физической части матча формата 1x1 заброшенный мяч засчитывается команде игрока, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

- за мяч, выпущенный с Базы 2 – 1 очко;
- за мяч, выпущенный с Базы 1 и Базы 3 – 2 очка;
- за мяч, выпущенный с Базы 4, Базы 5 и Базы 6 – 3 очка.

22.45. Игроки должны выполнять броски последовательно с каждой Базы: База 1, База 2, База 3, База 4, База 5, База 6. Для того, чтобы игрок мог перейти к следующей Базе, он должен выполнить все 5 (пять) бросков на предыдущей Базе;

22.46. Учет очков, набранных игроками, осуществляется судьями-секретарями Мероприятия

22.47. Для форматов 2x2 и 3x3 заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

- за мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко;
- за мяч, выпущенный внутри дуги (зона 1 – очковых попаданий с игры), засчитывается 1 очко;
- за мяч, выпущенный из-за дуги (зона 2 – очковых попаданий с игры), засчитываются 2 очка.

22.48. Если защитник отбивает мяч при подборе в корзину, не устанавливая контроль над мячом, или прерывает передачу или выбивает мяч при ведении соперника напрямую в корзину, попадание должно засчитываться и должно быть записано нападающему, последнему контролировавшему мяч. Если это выбивание или отбивание произошло в зоне 1 – очковых попаданий с игры, должно быть засчитано 1 очко. Если это выбивание или отбивание произошло в зоне 2 – х очковых попаданий с игры, должно быть засчитано 2 очка.

22.49. Если игрок случайно забрасывает мяч с игры в корзину, попадание должно засчитываться и должно быть записано нападающему, последнему контролировавшему мяч.

22.50. Если защитник умышленно забрасывает мяч с игры в корзину, это является нарушением и попадание не должно засчитываться. Игра должна быть продолжена чеком для последней нападавшей команды.

22.51. Во всех ситуациях, когда защищавшаяся команда устанавливает контроль над мячом и забрасывает мяч, не выведя его за дугу, попадание должно быть отменено, поскольку команда не вывела мяч за дугу до выполнения попытки броска. Это относится и к контролируемым добиванием.

22.52. Если игрок заставляет мяч полностью пройти через корзину снизу, это является нарушением.

22.53. Игровые часы должны показывать 0:00.3 (3 десятых доли секунды) и более для того, чтобы игрок, установивший контроль над мячом после чека или при подборе после последнего штрафного броска, имел возможность выполнить бросок с игры. Если игровые часы или таймер для броска показывают 0:00.2 или 0:00.1, то способом забросить мяч с игры является только добивание.

22.54. Владение мячом, предоставляемого одной из команд после любой ситуации мертвого мяча, должно начинаться/продолжаться чеком, т.е. обменом мячом (между защитником

и нападающим) за дугой на вершине игрового корта.

22.55. Нападающий, принимающий чек, должен быть за дугой (ни одна его нога не должна быть ни внутри дуги, ни на линии дуги) на вершине игрового корта (лицом к щиту).

22.56. Защитник, стоя лицом к нападающему, должен передать или отдать с отскоком от пола мяч сопернику, используя нормальный баскетбольный пас, позволяя нападающему установить контроль над мячом.

22.57. Должна быть достаточная дистанция (примерно 1 м) между нападающим и защитником, проводящими чек.

22.58. Во время игры, если защитник и нападающий находятся в своих правильных позициях, процедура чека не требует никаких действий от судей. Если игроки не находятся в правильных позициях (или неправильно выполняют чек), судья должен передать мяч напрямую защитнику для обеспечения правильности выполнения чека.

22.59. В начале основного игрового времени или овертайма чек должен быть проведен судьей.

22.60. Тайм-аут – это остановка игры по запросу игрока или запасного к судьям.

22.61. Каждой команде может быть предоставлен 1 тайм-аут.

22.62. Неиспользованный таймаут может быть перенесен на овертайм.

22.63. В дополнение к командным тайм-аутам, в баскетбольном двоеборье 2x2, 2 дополнительных тайм-аута должны быть предоставлены в первой ситуации мертвого мяча после того, как игровые часы показывают 4:59 и 2:59 соответственно во всех играх.

22.64. В дополнение к командным тайм-аутам, в формате 3x3, 2 дополнительных тайм-аута должны быть предоставлены в первой ситуации мертвого мяча после того, как игровые часы показывают 6:59 и 3:59 соответственно во всех играх.

22.65. Каждый тайм-аут должен продолжаться 30 секунд.

22.66. Обе команды имеют право запросить тайм-аут, когда имеется возможность для его предоставления.

22.67. Возможность для предоставления тайм-аута появляется, когда мяч становится мертвым до чека или штрафного броска.

22.68. Тайм-аут не может быть предоставлен, когда мяч является живым.

22.69. Если к концу игрового времени в формате 1x1 счёт равный, назначается дополнительная серия бросков с тех же Баз и с тем же временем на выполнение, и так пока не будет выявлен победитель в матче.

22.70. Если к концу игрового времени матча в формате 2x2 счёт равный, то назначается серия штрафных бросков. Для определения команды, выполняющей штрафной бросок первой, судья подбрасывает монетку, и команда, которая выигрывает жребий, решает какая из команд будет первой выполнять бросок. Все игроки каждой из команд имеют право выполнять броски в серии. Судье не сообщается очерёдность выполнения бросков. Любой исключённый игрок не может участвовать в серии бросков. Все имеющие право на участие в серии штрафных бросков игроки, за исключением игрока выполняющего бросок должны находиться за пределами трёхочковой линии. Судья ведет учет выполненных бросков. Если игрок совершает нарушение правил выполнения штрафного броска (заступ за линию и тд.) бросок считается утраченным, а игрок получает предупреждение. Обе команды выполняют по два броска. Броски выполняются поочередно. Каждый бросок выполняется другим игроком. Если после выполнения двух бросков каждой из команд счет равный, выполнение бросков продолжается, пока одна из команд не забьет на один бросок больше, чем другая, при одинаковом количестве выполненных бросков. Вышеуказанный принцип действует для любого последующего ряда бросков, но команда может изменить порядок игроков, выполняющих броски. Штрафные броски не должны задерживаться из-за игрока, который покидает линию штрафного броска. Бросок игрока будет утрачен (считаться забытым), если игрок не возвращается ко времени выполнения броска.

22.71. Если к концу игрового времени матча в формате 3x3 счёт равный, то назначается овертайм. Команда - первая набравшая 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

22.72. В случае дисконнекта/ошибки программного обеспечения/отключение электроэнергии и пр., правило п.22.74 – п.22.76 настоящих Правил действует в принудительном порядке.

22.73. В случае если требуется переигровка интерактивной части матча, согласно пункта 22.72 настоящих Правил, игроки – должны сообщить о готовности переигровки техническому судье соревнования.

22.74. При необходимости переигровки интерактивной части матча в формате 1x1, игра запускается заново и доигрывается оставшееся время, которое определяется следующим образом: 10 минут минус сыгранное время до дисконнекта/ошибки программного обеспечение/отключение электроэнергии и пр.

22.75. При необходимости переигровки интерактивной части матча в формате 2x2, игра запускается заново и доигрывается оставшееся время, которое определяется следующим образом: 7 минут минус сыгранное время до дисконнекта/ошибки программного обеспечение/отключение электроэнергии и пр.

22.76. При необходимости переигровки интерактивной части матча в формате 3x3, игра запускается заново с сохранением счёта до дисконнекта и играется до момента, пока одна из команд не достигнет 21 очка с разницей с командой соперника 2 очка. Если разница очков между командами +1, то матч играется до тех пор, пока одна из команд не наберет в сумме (матч до переигровки и переигровка) 25 очков.

22.77. Все статистические данные для каждого Игрока при дисконнекте сохраняются и складываются со статистическими данными после переигровки;

22.78. Мяч, забитый в момент Дисконнекта Игрока, при переигровке интерактивной части матча засчитывается только по решению Главного судьи, при рассмотрении видеоповтора момента;

22.79. Команды должны оставаться в тех же составах и с теми же персонажами, которые были до переигровки интерактивной части матча, за исключением особых случаев (массовое или локальное отключение электроэнергии, Интернета и т.д.);

22.80. Главный судья Соревнования оставляет за собой право решать, может ли быть произведена замена Игрока или персонажа при переигровке интерактивной части матча;

22.81. Если один или несколько Игроков Команды отказываются от переигровки интерактивной части матча, то этому(-й) Игроку/Команде присуждается поражение со счетом 0 — w;

Ст. 23. Процедуры замены игроков в команде

23.1. Состав команды на матч должен быть согласован с техническим судьей до начала матча путем подачи технической заявки на матч.

23.2. Замены разрешены, если иное не предусмотрено Положением (Регламентом) о соревновании.

23.3. Замена – это остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком.

23.4. Обе команды имеют право запросить замену в обеих частях игры интерактивной и физической, когда мяч становится мертвым до чека или штрафного броска в физической части игры.

23.5. Замена в интерактивной части игры должна быть произведена через меню «Пауза» в баскетбольном симуляторе, с уведомлением технического судьи и после готовности обоих(-еих) Игроков/Команд продолжить, а также команды технического судьи, выйти из меню «Пауза» и продолжить матч.

23.6. Замена в физической части игры форматов 2x2 и 3x3 может происходить без какого-либо предварительного уведомления полевых судей или судей-секретарей, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены и только за задней линией и не требует никаких действий от полевых судей или судей-секретарей. Если игрок, выполняющий штрафной (-ые) бросок (-ки), должен быть заменен, потому что он:

- травмирован;
- был дисквалифицирован,

Данный (-е) штрафной (-ые) бросок (-ки) должен (-ны) быть выполнен (-ы) заменившим его игроком.

Ст. 24. Перечень разрешенных и (или) запрещенных действий спортсменов во время участия в соревнованиях

24.1. Запрещаются установка и использование аппаратного и программного обеспечения

или модификация аппаратного и программного обеспечения, используемого на соревнованиях, с целью изменять вид и настройки программного обеспечения спортивной дисциплины или изменять характеристики объекта управления, если это приводит к созданию неравных условий для участников соревнований при проведении соревнований, а именно:

- изменяет тенденции и характеристики персонажа;
- изменяет баджи персонажа;
- увеличивает или ослабляет эффект применения бустов или других предметов;
- позволяет автоматически осуществлять идеальные броски, перехваты, подборы, блоки и другие компоненты спортивной дисциплины, нарушающие баланс игры;
- использует ошибки видеоигры и ее программного кода для обеспечения преимущества, а также позволяет какие-либо другие действия, недоступные в стандартном интерфейсе видеоигры.

24.2. Запрещается аппаратное или программное переназначение кнопок и других элементов устройств ввода, если оно производится вне стандартных интерфейсов видеоигры или игровой платформы.

24.3. За незначительные нарушения, не влияющие на ход матча, не отражающиеся на организации соревнований, к участнику соревнований, тренеру команды, руководителю команды спортивные санкции не применяются, однако такое лицо может быть призвано к порядку уполномоченным судьей соревнования с указанием на возможность применения спортивных санкций в случае повторного совершения нарушений.

24.4. За нарушения, влияющие или способные повлиять на ход соревнований, приведшие к переигровке, порче оборудования, отрицательно сказывающиеся на общественном восприятии соревнований, организаторов, команд, но допущенные ненамеренно, а также за намеренные незначительные нарушения, а также при повторном совершении нарушения, за которое лицо было призвано к порядку уполномоченным судьей соревнования с указанием на возможность применения спортивных санкций, к участнику соревнований, тренеру команды, руководителю команды применяется предупреждение.

24.5. За нарушения, повлиявшие на ход матча, игроку или команде соревнований засчитывается поражение в матче.

24.6. За систематические намеренные нарушения, влияющие или способные повлиять на ход отдельных матчей и соревнований в целом, а также при намеренном нарушении, совершенном после применения второго предупреждения, команда или игрок получает дисквалификацию.

24.7. За намеренную нечестную игру игрок или команда может быть дисквалифицирована в соответствии с нормами, предусмотренными Положением (Регламентом) о соревнованиях, нормативными документами Федерации.

24.8. К нечестной игре относится использование дополнительного аппаратного и программного обеспечения, не предусмотренного Правилами, Положением (Регламентом), заведомый проигрыш в матче и т.д.

24.9. Следующие действия участников соревнований влекут за собой применение дисциплинарных взысканий (спортивных санкций):

- пререкания с судьями и соперниками как в устной форме, так и посредством внутриигровых и других программных инструментов текстового общения – предупреждение;
- преднамеренное затягивание начала матча – предупреждение;
- попытка оказать любым способом влияние на принятие судьей решения по спорным игровым ситуациям – предупреждение;
- повреждение или нанесение ударов по оборудованию и мебели, а также по любому спортивному или личному имуществу – от предупреждения до дисквалификации с соревнований в зависимости от характера нанесенных повреждений;
- резкое отсоединение кабелей оборудования: неумышленное – предупреждение, умышленное – предупреждение либо дисквалификация с соревнований в зависимости от последствий;
- преднамеренный дисконнект, прекращение видеоигры, выключение игровой платформы во время игры – присуждение поражения в текущем матче, предупреждение либо

дисквалификация с соревнований;

- вскрытие корпуса игрового оборудования или умышленное отсоединение кабелей оборудования – предупреждение, или присуждение поражения в текущем матче, или дисквалификация с соревнований;

- установка аппаратного или программного обеспечения без разрешения судьи – предупреждение, поражение в матче либо дисквалификация с соревнований в зависимости от последствий;

- установка и/или использование запрещенного аппаратного и программного обеспечения или запрещенных макросов, недопустимое перепрограммирование устройств ввода – присуждение поражения в текущем матче с возможной последующей дисквалификацией в соответствии с нормами, предусмотренными Положением (Регламентом) о соревновании, нормативными документами аккредитованной Федерации;

- неуважительные действия по отношению к зрителям, другим участникам соревнований, судьям или официальным лицам, нецензурная лексика как устно, так и посредством внутриигровых и других программных инструментов текстового общения, в том числе на любых языках – предупреждение, повторное – дисквалификация с соревнования;

- намеренные помехи проведению других матчей – предупреждение;

- указание неверных регистрационных данных – предупреждение и последующее обязательное исправление данных, в случае невозможности исправить или при наступлении необратимых последствий – дисквалификация;

- передача своего аккаунта/геймплада лицам, не состоящим в заявке команды, постоянная или временная – дисквалификация с соревнований (если обнаружено на соревнованиях) как участника соревнований, передавшего свой аккаунт, так и того, кто играл за него, с возможной последующей дисквалификацией в соответствии с нормами, предусмотренными Положением (Регламентом) о соревновании, нормативными документами Федерации;

- трансляция в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» без ведома организаторов, в случае если в соответствии с утвержденным Положением (Регламентом) о соревновании такая трансляция должна производиться только с согласия организатора – от предупреждения до возможной последующей дисквалификации в соответствии с нормами, предусмотренными Положением (Регламентом) о соревновании, нормативными документами Федерации, в зависимости от последствий, вызванных такой трансляцией;

- сговор с обозревателем, приводящий к нечестной игре, либо принятие подсказок от обозревателя без уведомления судьи матча о его некорректном поведении – предупреждение с возможной последующей дисквалификацией в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании, нормативными документами Федерации, в зависимости от последствий;

- некорректные по отношению к оппоненту действия участников соревнований, влияющие на результат игры – дисквалификация команды;

- необоснованные остановки игры, остановки игры сверх установленного Положением (Регламентом) количества – предупреждение;

- опоздание к началу матча по расписанию: до 5 минут – предупреждение, от 5 до 10 минут – предупреждение, свыше 10 минут – присуждение поражения в матче. Организатор соревнований вправе ужесточать временные рамки;

- отказ изменить игровой псевдоним или внутриигровое название команды на используемое на соревнованиях в турнирной таблице – на усмотрение главного судьи предупреждение спортсмена, в случае невозможности изменения участник соревнований может быть не допущен к соревнованию;

- отказ или невозможность предъявить по требованию судьи документы, удостоверяющие личность, или действующую справку от врача, разрешающую участие в соревнованиях – недопуск к соревнованиям;

- форма одежды, вызывающая или оскорбительная для окружающих, либо противоречащая Положению (Регламенту) о соревновании, в том числе в части размещения рекламы – недопуск к соревнованиям, а в случае, если изменена или обнаружена уже в ходе соревнований – предупреждение и обязательное устранение нарушения; в случае неустранения –

дисквалификация;

- необоснованное затягивание начала матча, отсутствие готовности попроществу установленного времени до начала матча (в случае игнорирования предупреждения) – присуждение поражения в текущем матче;

- совершение запрещенных приемов и действий внутри видеоигры, использование запрещенных персонажей и предметов – предупреждение (если таковое выяснилось постфактум по результатам просмотра записи – от отмены результатов матча до присуждения поражения нарушающей стороне);

- в иных случаях, предусмотренных настоящей главой, Положениями (Регламентами) о соревнованиях, а также по усмотрению уполномоченного судьи соответствующего соревнования, когда такая спортивная санкция является соразмерной с учетом тяжести совершенного нарушения и соответствующей принципу честной игры;

- в случаях, предусмотренных Положением (Регламентом) о соревновании для игр, в которых не допускается получение участником соревнований сведений о действиях оппонента вне интерфейса клиента видеоигры, если команда не вела или не сохранила запись игры (не предоставила таковую по запросу судьи), то к нему применяется спортивная санкция в виде предупреждения либо присуждения поражения в данном матче, если это привело к невозможности определить, использовал ли участник соревнований, не записавший игру или видео игрового процесса, запрещенное программное обеспечение, а подозрение в этом было объявлено оппонировавшей стороной.

Ст. 25. Способы фиксации результатов соревнований и (или) нарушения правил

25.1. Результаты матчей фиксируются в матче протоколах или в системе турнирной платформы, после получения от участников соревнований скриншотов и видеозаписей результатов матчей.

25.2. Судьи контролируют правильность отражения результатов матчей в итоговых протоколах.

25.3. Контроль за соблюдением правил осуществляется судейской коллегией, в том числе: непосредственным наблюдением, постфактум по просмотру записей (или видеозаписей) матчевых игр, скриншотами и с помощью специализированных программ, предустановленных на игровых устройствах участников, а также на компьютерах судейской коллегии.

Ст. 26. Правила поведения участников соревнований

26.1. Участники соревнований обязаны придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к официальным лицам, судьям, зрителям, представителям прессы, а также к другим участникам соревнований.

26.2. Участники соревнований обязаны воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий.

26.3. Участники соревнований обязаны соблюдать принципы спортивного поведения и принцип честной спортивной борьбы.

26.4. Участники соревнований обязаны знать и соблюдать настоящие Правила, Положения (Регламенты) о соответствующих соревнованиях, а также нормативные документы Федерации.

Ст. 27. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение Правил

27.1. За нарушение Правил к участникам соревнований в порядке и на условиях, предусмотренных настоящей главой, Положениями (Регламентами) о таких соревнованиях, уполномоченными судьями соответствующего соревнования могут применяться следующие санкции:

- предупреждение;
- дисквалификация;
- техническое поражение в матче.

27.2. Предупреждение является спортивной санкцией, которая применяется за совершение впервые незначительного нарушения и выражается в письменном напоминании о сути обязательного для соблюдения правила, сопряженном с угрозой применения иной, более строгой спортивной санкции в случае совершения нарушения в будущем. За совершение

повторного нарушения может быть применено второе предупреждение, влекущее за собой дисквалификацию.

27.3. Дисквалификация является спортивной санкцией, которая выражается в требовании покинуть место проведения соревнования и/или территорию, на которой находятся официальные лица, а также в исключении из состава участников. В случае дисквалификации участника/команды с соревнований, проводимых по системе на выбывание (или на соответствующем этапе), участнику/команде засчитывается техническое поражение по всем возможным предстоящим матчам с нулевым счетом. Занятое место не сохраняется. При необходимости для окончательного распределения мест после дисквалификации такой/-го участника/команды с соревнований назначаются дополнительные матчи. В случае дисквалификации участника/команды с соревнований, проводимых по круговой системе (или на соответствующем этапе, в том числе групповом), если участник/команда участвовал/-а в более чем половине матчей соревнования (этапа) по оставшимся матчам ему/ей присваивается техническое поражение, если же сыграл/-а не более половины, результаты сыгранных им/ей матчей соревнования (этапа) аннулируются. Если участник/команда дисквалифицирован/-а в период с момента окончания этапа круговой системы и начала первого раунда этапа матчей на вылет, его/ее место в сетке плей-офф занимает следующий/-ая по рейтингу участник/команда этапа круговой системы.

27.4. Дисквалификация применяется в случае применения второго предупреждения, а также в случаях:

- предоставления лицом недостоверной информации о себе (фамилия, имя, отчество, возраст, иные данные);
- указания никнейма и/или наименования команды, защищенного правами третьих лиц (при отсутствии у пользователя письменного разрешения от правообладателя на такое использование), сходного или идентичного никнейму других участников соревнований и/или наименованию другой команды, сходного или идентичного никнейму официальных лиц спортивных соревнований, имеющего нецензурное, непристойное, экстремистское, эротическое или оскорбительное значение;
- несоблюдения требования о конфиденциальности при общении с официальными лицами;
- несоблюдения принципов спортивного поведения и честной игры;
- использования любого аппаратного и/или программного обеспечения, влияющего на внутриигровую механику дисциплины соревнований, в том числе предназначенного для изменения внутриигровых параметров в целях предоставления преимущества себе и/или создания препятствий для нормального хода игры своему оппоненту;
- отказа зарегистрироваться на официальной турнирной платформе соревнования;
- использования запрещенной/несогласованной игровой и/или голосовой платформы;
- неявки на два и более матча подряд;
- фиксации того факта, что участник соревнований когда-либо получал блокировку, был уличен в мошенничестве, в том числе использовал запрещенное программное обеспечение (если такой участник был допущен для участия в соревнованиях);
- отказа от продолжения участия в соревнованиях без уважительных причин;
- невозможности продолжить участие в соревновании по состоянию здоровья (после объявления перерыва для оказания участнику медицинской помощи). В случае если участник в составе команды, может быть произведена замена участника, если такой порядок предусмотрен Положением (Регламентом) соответствующего соревнования;
- в иных случаях, прямо предусмотренных настоящими Правилами, Положениями (Регламентами) о соревнованиях, а также по усмотрению главного судьи соответствующего соревнования, когда такая спортивная санкция является соразмерной с учетом тяжести совершенного нарушения и соответствующей принципу честной игры.

27.5. Техническое поражение в матче является спортивной санкцией, которая выражается в присуждении команде – нарушителю поражения в матче, а ее оппоненту – победы в матче. В случае если матч, в рамках которого должно быть применено техническое поражение,

был сыгран, его результаты подлежат аннулированию. Игрок/Команда, которой было присуждено поражение в матче, считается проигравшей матч, а его/ее соперник считается победившим в матче, за исключением случая присуждения поражения в матче обоим(-им) Игрокам/Командам. В случае применения спортивной санкции в виде технического поражения в матче все ранее примененные спортивные санкции в рамках данного матча сохраняются.

27.6. Техническое поражение в матче применяется в случаях:

- грубого нарушения обязанности придерживаться общепринятых норм поведения, проявления неуважительного отношения к официальным лицам соревнований, зрителям, представителям прессы, а также к другим участникам соревнований;
- задержки начала матча или опоздания к началу матча;
- неявки Игрока/Команды на матч;
- начала матча в неполном составе команды;
- отказа в предоставлении допуска в игровую «комнату» судей;
- неумышленного нарушения хода соревновательного процесса (выбор неверной игровой арены, персонажа и т.п.);
- установки игровых настроек, не соответствующих требованиям Правил соревнования, Положения (Регламента), в том случае, когда игровую «комнату» создает команда;
- невозможности продолжить участие в игре по состоянию здоровья (после объявления перерыва для оказания участнику медицинской помощи продолжительностью до 15 (пятнадцати) минут). В случае если участник в составе команды, может быть произведена замена участника, если такой порядок предусмотрен Положением (Регламентом) о соответствующем соревновании;
- в иных случаях, прямо предусмотренных настоящими Правилами, Положениями (Регламентами) о соревнованиях, а также по усмотрению уполномоченного судьи соответствующего соревнования, когда такая спортивная санкция является соразмерной с учетом тяжести совершенного нарушения и соответствующей принципу честной игры;
- поломки спортивного оборудования и/или инвентаря, предоставленного команде на время проведения соревнований;
- умышленного совершения систематических нарушений, влияющих или способных повлиять на ход отдельных матчей и соревнований в целом.

Ст. 28. Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований

Обеспечение безопасности при проведении соревнований проводится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Ст. 29. Требования к спортивной экипировке и размещению на ней рекламы

29.1. Форма всех участников соревнований должна быть пригодной для выступления в данной спортивной дисциплине и не содержать никаких обозначений, текста или сочетаний символов, которые могли бы содержать изображения/надписи нецензурного, экстремистского, эротического характера, оскорблять чувства других участников, а также нарушать права третьих лиц на средства индивидуализации.

29.2. На экипировке не должно быть любого вида религиозных, политических надписей или изображений.

29.3. Игровая форма всех членов команды должна состоять из:

- маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и шорты;
- шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и майки;
- носков одного доминирующего цвета для всех членов команды. Носки должны быть видны;

29.4. Каждый член команды должен носить майку с нанесенными спереди и сзади одноцветными номерами, контрастирующими с цветом майки:

- номера должны быть отчетливо видимыми;
- номера сзади должны быть высотой не менее 15 см;
- номера спереди должны быть высотой не менее 5 см;
- ширина номеров должна быть не менее 2 см;

- команды могут использовать только номера 0 и 00, а также от 1 до 99;
- игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров;
- любая реклама или логотип должны находиться по крайней мере в 5 см от номеров.

29.5. Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек:

- команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки;
- команда, указанная в расписании второй, должна быть одета в темные майки;
- однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

29.6. Форма одежды участника соревнований и требования к размещению рекламы определяется Положением (Регламентом) о соревновании. Участники соревнований, чья форма одежды не соответствует требованиям, установленным Положением (Регламентом) о соревновании, к соревнованиям не допускаются.

Ст. 30. Требования к спортивной экипировке виртуальных персонажей и размещению на ней рекламы

30.1. Форма всех виртуальных персонажей участников соревнований должна быть пригодной для выступления в данной дисциплине и не содержать никаких обозначений, текста или сочетаний символов, которые могли бы содержать изображения/надписи нецензурного, экстремистского, эротического характера, оскорблять чувства других участников, а также нарушать права третьих лиц на средства индивидуализации.

30.2. На экипировке виртуальных персонажей участников не должно быть любого вида религиозных, политических надписей или изображений.

30.3. Форма одежды виртуальных персонажей каждого участника соревнований и требования к размещению рекламы определяется Положением (Регламентом) о соревновании. Виртуальные Персонажи участников соревнований, чья форма одежды не соответствует требованиям, установленным Положением (Регламентом) о соревновании, к соревнованиям не допускаются.

30.4. Внутриигровая форма виртуальных персонажей Команды не должна содержать изображений / надписей нецензурного, экстремистского, эротического характера, оскорблять чувства других Участников, а также нарушать права третьих лиц на средства индивидуализации (интеллектуальную собственность);

30.5. Домашняя внутриигровая форма виртуальных персонажей Команды должна быть светлого цвета, выездная — тёмного;

30.6. На майке внутриигровой формы виртуальных персонажей Команды может быть нанесен логотип / название Клуба / Команды;

- название / логотип должен располагаться на груди внутриигровой формы персонажа, не перекрывать игровой номер персонажа;

30.7. Номера на спинах персонажей должны быть читабельны:

- параметрSCALE номера персонажа по оси X должен быть равен X: 70;
- номера персонажей могут дополнительно быть расположены на шортах внутриигровой формы;
- номера виртуальных персонажей одной Команды не могут быть одинаковыми.

30.8. Обувь и аксессуары для персонажей разрешается использовать любые на своё усмотрение.

30.9. Татуировки всех виртуальных персонажей участников соревнований не должны содержать никаких обозначений, текста или сочетаний символов, которые могли бы содержать изображения/надписи нецензурного, экстремистского, эротического характера, оскорблять чувства других участников, а также нарушать права третьих лиц на средства индивидуализации.

30.10. На татуировках виртуальных персонажей участников не должно быть любого вида религиозных, политических надписей или изображений.

Ст. 31. Проведение соревнований при изменении климатических и иных факторов

Вследствие наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера (неблагоприятные погодные условия, отключение электроэнергии, война, эпидемия, террористические акты и пр.), судейская коллегия вправе отменить соревнование, или перенести

время и дату проведения соревнований, или принять решение о проведении этапов соревнований в формате онлайн.

Ст. 32. Сроки рассмотрения и принятия решений по поступившим в ходе соревнований возражениям, протестам, апелляциям

32.1. Если во время официальных соревнований Игрок/Команда полагает, что его/ее права были ущемлены решением судьи или каким-либо событием, произошедшим в течение игры, он/она должна действовать следующим образом.

32.2. Немедленно по окончании игры игрок/представитель этой команды должен проинформировать главного судью о том, что он/его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе «Подпись капитана» в случае протеста.

32.3. В течение 15 минут игрок/команда должен/-на представить письменное объяснение ситуации, а также гарантийную сумму, установленную организатором соревнования, спортивному директору турнира. Если протест будет удовлетворен, гарантийная сумма будет возвращена Игроку/Команде.

32.4. Видеозаписи, пленки, изображения или любое оборудование (визуальное, электронное, цифровое или иное) могут быть использованы для определения ответственности в случае наложения дисциплинарных санкций или в образовательных (тренировочных) целях только после окончания игры.

Ст. 33. Орган, к компетенции которого отнесены полномочия по рассмотрению возражений, протестов, апелляций

Надлежащим образом составленные и поданные протесты рассматривает и выносит по результатам рассмотрения окончательные решения Директорат Федерации.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

Ст. 34. Состав Главной судейской коллегии с указанием наименований должностей спортивных судей и ее полномочия

34.1. Главная судейская коллегия является совокупностью спортивных судей, назначенных для организации судейства соответствующего соревнования, в которую входят:

- главный судья;
- главный секретарь.

34.2. Главную судейскую коллегию (главного судью, главного секретаря) назначает организационный комитет.

34.3. Полномочия Главной судейской коллегии:

- назначение и распределение должностей внутри судейской коллегии;
- определение количества судей;
- замена судей;
- контроль за соблюдением настоящих Правил методом непосредственного наблюдения за соревнованием, а также методом просмотра видеозаписей сыгранных матчей;
- принимает решение о присуждении дисквалификации Игрока/Команды с соревнований;
- аннулирует результат, достигнутый на соревнованиях дисквалифицированным(-ой) Игроком/Командой;
- в случае необходимости отменяет соревнование или переносит время и дату проведения соревнований;
- определяет и объявляет до начала соревнований число Участников/Команд финальной стадии, проводимой по системе прямого выбывания;
- осуществляет иные полномочия, предусмотренные Настоящими Правилами, Положением (Регламентом) о соответствующем спортивном соревновании;
- проверяет и одобряет все оборудование, используемое во время игры;
- определяет официальные игровые часы, таймер для броска, секундомер и знакомится с судьями-секретарями;
- выбирает игровой мяч из не менее, чем 2 мячей, бывших в употреблении, предоставляемых организаторами. Если ни один из этих мячей не подходит в качестве игрового, он может выбрать любой другой мяч наилучшего качества, имеющийся в распоряжении;

- не разрешает никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам;
- ставит судей в известность о любых нарушениях в применении Внутренних Регламентов Федерации, данных Правил или Официальных интерпретаций «Баскетбольного двоеборья», «Баскетбола 3x3», «Интерактивного баскетбола» к данным Правилам;
- иметь право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства. Для привлечения внимания судей Главный судья/Главный секретарь может остановить игру только после того, как правильно был заброшен мяч, не ставя ни одну из команд в невыгодное положение;
- тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он сочтет необходимым;
- убедиться, что судьи подписали протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой. Права судей должны вступать в силу, когда они появляются на своих местах перед игрой, и заканчиваться, когда звучит сигнал игровых часов об окончании игры, утвержденный судьями;
- если Главный судья/Главный секретарь отсутствует, судьи должны выполнять его обязанности;
- утверждать до начала игры и управлять, если она имеется в распоряжении, системой немедленного видеоповтора (IRS);
- принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в настоящих Правилах.

Ст. 35. Состав судейской коллегии с указанием наименований должностей спортивных судей и ее полномочия

35.1. Судейская коллегия является совокупностью спортивных судей, назначенных для организации судейства соответствующего соревнования, в которую входят:

- полевой судья;
- технический судья;
- секретарь;
- судья-секундометрист;
- оператор табло;
- оператор таймера 12 секунд.

35.2. Судейскую коллегию и распределение должностей внутри судейской коллегии, осуществляет главный судья соревнований по согласованию с организационным комитетом.

35.3. Количество технических судей определяется главным судьей соревнований по согласованию с организационным комитетом в зависимости от количества площадок и количества команд соревнований.

35.4. Замена технических судей осуществляется по решению главного судьи.

35.5. Судейская коллегия в лице спортивных судей, входящих в ее состав, осуществляет контроль за соблюдением настоящих Правил методом непосредственного наблюдения за соревнованием, а также методом просмотра видеозаписей сыгранных матчей.

35.6. Полномочия судейской коллегии:

- принимает решение о присуждении спортивной санкции в виде предупреждения;
- принимает решение о присуждении спортивной санкции в виде присуждении поражения в матче;
- осуществляет иные полномочия, предусмотренные настоящими Правилами, Положением (Регламентом) о соответствующем спортивном соревновании.

Ст. 36. Права и функциональные обязанности спортивных судей по подготовке, проведению и завершению соревнований в зависимости от занимаемой должности

36.1. Главный судья:

- отвечает за судейство соревнований в соответствии с настоящей главой;
- организует работу судейской коллегии;
- контролирует состояние места проведения соревнований, оборудования и других технических средств;

- проводит заседания судейской коллегии;
- подписывает итоговый протокол соревнований и письменный отчет о проведенных соревнованиях по баскетбольному двоеборью;

- оценивает работу судей, обслуживающих соревнование;
- применяет спортивные санкции в пределах своей компетенции.

36.2. Главный судья имеет право:

- отложить время начала соревнований, если условия их проведения не отвечают требованиям настоящей главы;

- объявить перерыв или изменить расписание игр;
- отстранить от судейства соревнования спортивных судей в случае нарушения ими Положения (Регламента), данных Правил, действующего законодательства Российской Федерации, за неспортивное поведение;

- дисквалифицировать участников и/или команды соревнований и иных официальных лиц за неспортивное поведение, нарушение Положения (Регламента) соревнований, нарушение данных Правил, действующего законодательства Российской Федерации.

36.3. Главный секретарь:

- Проводит жеребьевку участников соревнований;
- Составляет таблицу соревнований;
- Составляет расписание матчей;
- контролирует ведение протоколов матчей;
- оформляет и подписывает итоговый протокол;
- организует выдачу документов по итогам соревнований;
- принимает заявки от спортсменов (или их менеджеров, тренеров) на участие в соревнованиях и регистрирует участников (команды) и официальных лиц;

- принимает решение о допуске спортсменов к участию в соревновании, решение по допуску оформляется протоколом;

- проверяет документы, подтверждающие право участников (команды) и официальных лиц на участие в соревнованиях;

- имеет право отказать в участии в соревновании любому спортсмену, не имеющему права участия в соревновании в соответствии с настоящей главой, Положением (Регламентом) о соревновании, не предоставившему в полном объеме необходимые документы или предоставившему документы, не соответствующие установленным требованиям, а также по состоянию здоровья (по заключению врача) и дисквалифицированным спортсменам.

36.4. Технический судья (Интерактивная часть матча):

- проводит подбрасывание монеты перед началом игры;
- должен давать свистки, когда происходит несоблюдение Правил, заканчивается основное игровое время или когда они считают необходимым остановить игру;

- несет ответственность за проводимый им матч в соответствии с настоящей главой и Положением (Регламентом) о соревнованиях;

- до начала матча должен убедиться в готовности компьютерного оборудования и мебели игрового места для каждого участника соревнования;

- отвечает за состояние компьютерного оборудования и других технических средств;
- должен быть внимательным и объективным, его присутствие не должно оказывать влияние на ход спортивной борьбы. Занимаемое им место во время встречи должно обеспечивать полный контроль над выполнением спортсменами технических действий;

- обязан интерпретировать игровые события в полном соответствии с настоящей главой. Решение технического судьи может быть отменено главным судьей;

- ведет всю коммуникацию с участниками соревнований;

- руководит техническим персоналом либо самостоятельно осуществляет устранение неполадок аппаратного и программного обеспечения;

- обязан до начала, в течение и после встречи контролировать состояние компьютерного оборудования;

- составляет и подписывает протокол матча;
- ведет таблицу соревнований.

36.5. Полевой судья (Физическая часть матча):

– должен иметь право принимать решения при несоблюдении Правил, совершаемых как в пределах, так и за ограничивающей линией, включая секретарский стол и области вблизи игрового корта;

– должен давать свистки, когда происходит несоблюдение Правил, заканчивается основное игровое время или овертайм или когда они считают необходимым остановить игру. Судьи не должны давать свистки после заброшенного мяча с игры, удачного штрафного броска или когда мяч становится живым;

– принимая решение о персональном контакте или нарушении, судьи в каждом случае должны учитывать и оценивать следующие фундаментальные принципы:

- дух и цель Правил и необходимость поддерживать целостность игры.
- последовательность в применении принципа «преимущество/нет преимущества».

Судьи не должны стремиться прерывать течение игры без необходимости для наказания случайного персонального контакта, который не дает ответственному за контакт игроку преимущества и не ставит соперника в невыгодное положение;

▪ последовательность в применении здравого смысла в каждой игре, принимая во внимание способности игроков, их отношение и поведение во время игры;

▪ последовательность в поддержании баланса между контролем за игрой и течением игры, обладая «чувством» того, что участники пытаются сделать, и определяя только то, что будет правильным для игры;

– судьи должны быть уполномочены использовать систему немедленного видеоповтора IRS, если она имеется в распоряжении и утверждена супервайзером, до подписания протокола для просмотра:

▪ ведения счета или любой неисправности игровых часов или таймера для броска в любое время в течение игры;

▪ был ли мяч при удачном броске с игры в конце основного игрового времени выпущен вовремя и/или за такой последний бросок с игры должно засчитываться 1, 2 или 3 очка;

▪ любых ситуаций, в которых может быть запрошен Челлендж по данным Правилам, в последние 30 секунд основного игрового времени или в овертайме игры;

▪ для определения участия членов команды в любом акте насилия;

▪ Челленджа, запрошенного командой;

36.6. Ситуации, когда Челлендж может быть запрошен командой во время игры, следующие (исчерпывающий список):

– проверить, был ли мяч при удачном броске с игры выпущен прежде, чем истекло время для броска;

– определить игрока, который заставил мяч выйти в аут, когда такое нарушение фиксируется в последние две минуты или в овертайме игры;

– проверить, совершил ли игрок нарушение выхода мяча в аут, когда такое нарушение фиксируется в последние две минуты или в овертайме игры;

– проверить, вывел ли игрок мяч за дугу после получения нового командного владения;

– проверить, была ли смена владения или был/не был мяч выведен за дугу до попытки броска;

– проверить, должен ли бросок с игры засчитываться и, если должен, должно засчитываться 1, 2 или 3 очка. Должен быть просмотрен только процесс броска;

– проверить, должно ли за фол, зафиксированный на бросавшем игроке, быть предоставлено 1 или 2 штрафных броска.

36.7. Для того, чтобы запросить Челлендж, игрок должен использовать голос, громко и четко сказав: «Челлендж» и изобразить «С», используя большой и указательный пальцы. Челлендж может быть запрошен только немедленно, во время следующего владения этой командой мячом или в следующей ситуации мертвого мяча после того, как действие произошло, в зависимости от того, что случилось первым. Если Челлендж не был запрошен в следующей

ситуации владения этой командой мячом после того, как ситуация произошла, или в первой ситуации мертвого мяча после того, как ситуация произошла, в запросе Челленджа должно быть отказано.

36.8. Если после просмотра решение судьи подтверждено, и оно остается неизменным («Челленджпроигран»), команда должна потерять свое право на Челлендж на оставшуюся часть игры. Если после просмотра решение судьи исправлено и изменено («Челлендж выигран»), команда должна сохранить свое право на Челлендж на оставшуюся часть игры. Если видео материал не дает четкой картины, решение судьи должно остаться неизменным, и команда должна сохранить свое право на Челлендж на оставшуюся часть игры.

36.9. Судьи имеют право принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в настоящих Правилах.

36.10. В случае если подан протест одной из команд, судьи (если не присутствует супервайзер) после получения обоснования причин протеста должен направить рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

36.11. Если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать исполнять свои обязанности в течение 5 минут после происшедшего, игра должна быть возобновлена. Оставшийся судья должен осуществлять судейство один до конца игры в том случае, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьей. Решение о возможной замене должен принимать оставшийся на игровом корте судья после консультации с супервайзером (если присутствует).

36.12. Для всех международных игр, если необходимо устное общение для пояснения решения, оно должно осуществляться на английском языке.

36.13. Каждый судья имеет право принимать решения в рамках своих обязанностей, но не вправе игнорировать или подвергать сомнению решения, принятые другим судьей.

36.14. Применение и интерпретация данных правил судьями, независимо от того, было ли принято определённое решение или нет, являются окончательными и не могут быть оспорены или проигнорированы, за исключением случаев, в которых разрешается подача протеста

36.15. Секретарь:

– в распоряжение секретаря должен быть предоставлен протокол, и он должен вести учёт:

- команд, внося фамилии и номера игроков, которые участвуют в данной игре. Когда происходит несоблюдение Правил, связанное с количеством игроков, он должен как можно быстрее уведомить об этом ближайшего судью;

- текущей суммы набранных очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков;

- фолов, зафиксированных каждой команде. Секретарь должен немедленно уведомить судью, когда любая из команд набирает 6, а также 10 командных фолов. Он должен записывать неспортивные фолы, зафиксированные каждому игроку и немедленно уведомить судью, когда игрок должен быть дисквалифицирован, если он совершил 2 неспортивных фола;

- тайм-аутов. Он должен уведомить судей, когда у команды больше не осталось тайм-аута в основное игровое время или в овертайме;

- процедуры подбрасывания монеты, внося в протокол, какая команда первой владела мячом в начале игры. Если ошибка в записях секретаря в протоколе обнаруживается:

- во время игры, секретарь должен подождать до тех пор, пока мяч в первый раз не станет мертвым, прежде чем подать свой сигнал;

- после окончания основного игрового времени или овертайма, но до подписания протокола Старшим судьей, ошибка должна быть исправлена, даже если внесенное исправление повлияет на итоговый результат игры;

- после подписания протокола судьями, то ошибка больше не может быть исправлена. Судьи или супервайзер (если присутствует) должны направить рапорт с подробным описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

36.16. Оператор табло:

– оператор табло должен управлять табло и помогать секретарю. В случае любого расхождения между табло и протоколом, которое не может быть разрешено, записи в протоколе

должны иметь приоритет, и в соответствии с ними показания на табло должны быть исправлены. В распоряжение секундометриста должны быть предоставлены игровые часы и секундомер, и он должен:

- вести отсчет игрового времени, тайм-аутов и перерывов в игре.
- убедиться, что сигнал игровых часов звучит очень громко и автоматически по окончании игры или овертайма.
- использовать все возможные средства для того, чтобы немедленно уведомить судей в том случае, если его сигнал не прозвучал или не был услышан.

36.17. Судья-секундометрист должен вести отсчет игрового времени следующим образом:

- включать игровые часы, когда:
 - Во время чека мяч находится в распоряжении игрока команды, играющей в нападении, после завершения чека;
 - после удачного последнего штрафного броска следующая нападающая команда владеет мячом;
 - после неудачного последнего штрафного броска мяч продолжает являться живым и его касается или он касается любого игрока на игровом корте.
 - Останавливать игровые часы, когда:
 - истекает время в конце основного игрового времени. (если игровые часы не останавливаются автоматически);
 - победный счет достигнут в основное игровое время или овертайме.
 - судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой;
 - звучит сигнал таймера для броска в тот момент, когда команда контролирует мяч;
 - секундометрист должен вести отсчет тайм-аута следующим образом:
 - включать секундомер сразу же после того, как судья дает свисток и демонстрирует жест о предоставлении тайм-аута;
 - подавать свой сигнал по истечении 20 секунд тайм-аута;
 - подавать свой сигнал, когда тайм-аут закончен;
 - секундометрист должен вести отсчет перерыва в игре следующим образом:
 - включать секундомер сразу же после того, как заканчивается основное игровое время и требуется сыграть овертайм;
 - подавать свой сигнал и одновременно останавливать секундомер по истечении 50 секунд перерыва в игре;
 - подавать свой сигнал, когда закончится перерыв в игре;

36.18. Оператор таймера для броска:

- в распоряжение оператора таймера для броска должен быть предоставлен таймер для броска, который должен:
 - включаться или продолжаться, когда:
 - на игровом корте команда устанавливает контроль над живым мячом. После этого простое касание мяча соперником не начинает новый период таймера для броска в том случае, если та же команда продолжает контролировать мяч;
 - при чеке мяч находится в распоряжении нападающего после совершения чека;
 - останавливаться, но не сбрасываться с видимым оставшимся временем, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется чек в результате:
 - выхода мяча в аут;
 - травмы игрока этой же команды;
 - технического фола, совершенного данной командой;
 - обоюдного фола;
 - компенсации одинаковых наказаний против обеих команд;
 - игра остановлена в связи с действием, не связанным ни с одной из команд, если только эта команда не будет поставлена в невыгодное положение.
 - останавливаться и сбрасываться к 12 секундам с видимыми 12 секундами, когда:
 - мяч правильно входит в корзину;
 - команде, которая до этого не владела мячом, должен быть предоставлен чек вследствие:

- персонального фола или нарушения (включая выход мяча в аут);
- ситуации спорного броска;
- команде должен быть предоставлен чек в результате второго неспортивного фола игрока или дисквалифицирующего фола;
 - после касания мячом кольца при неудачном броске с игры, последнем штрафном броске или передаче, если любая команда устанавливает контроль над мячом;
 - игра остановлена вследствие действия, не связанного с командой, контролирующей мяч;
 - команде предоставляется(-ются) штрафной(-ые) бросок(-ки);
- выключаться, когда мяч становится мертвым и игровые часы были остановлены в основное игровое время или в овертайме, когда устанавливается новый командный контроль над мячом для одной из команд и остается менее 12 секунд на игровых часах. Сигнал таймера для броска не останавливает игровых часов или игры, а также не заставляет мяч становиться мертвым, за исключением ситуации, когда команда контролирует мяч.

А – ЖЕСТЫ СУДЕЙ

А.1 Жесты, приведенные в настоящих Правилах, являются единственными официальными жестами.

А.2 Выполнение процедуры показа жестов секретарскому столу настоятельно рекомендуется дополнять голосом (для международных игр – на английском языке).

А.3 Важно, чтобы судьи-секретари были знакомы с этими жестами.

Жесты, связанные с игровыми часами:

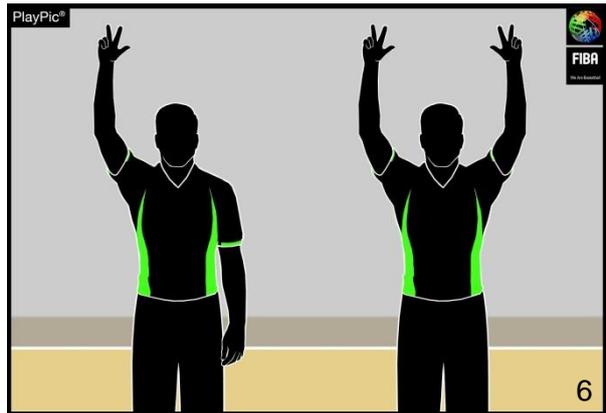


Засчитывание очков:**1 Очко**

1 палец, опустить
кисть

2 Очка

2 пальца, опустить
кисть

3 Очка

3 выставленных пальца
Одна рука: Попытка броска
Обе руки: Удачный бросок

Замена и Тайм-аут:**Замена**

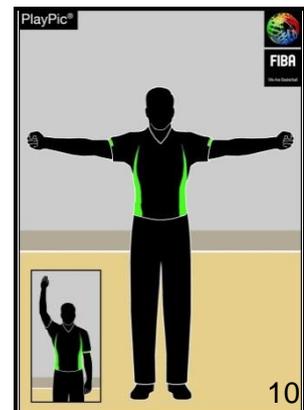
Скрещенные
предплечья перед
грудью

**Приглашение на
площадку**

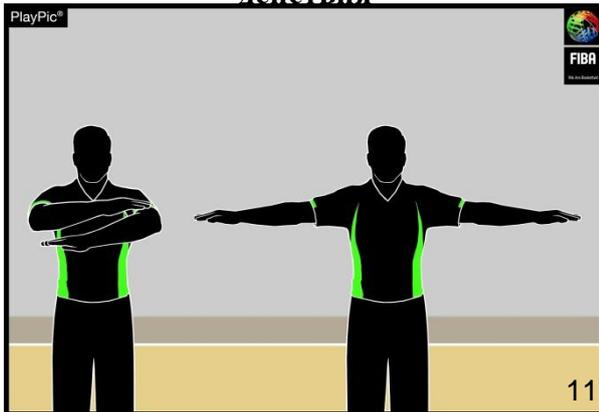
Открытая ладонь,
взмах к телу

**Затребованный
тайм-аут**

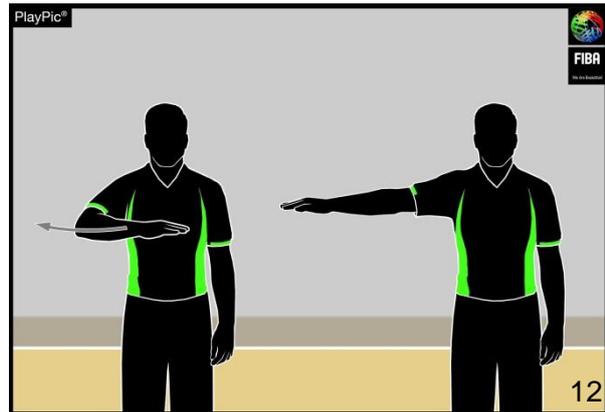
Ладонь и
указательный
палец образуют
букву 'Т'

Медиа-тайм-аут

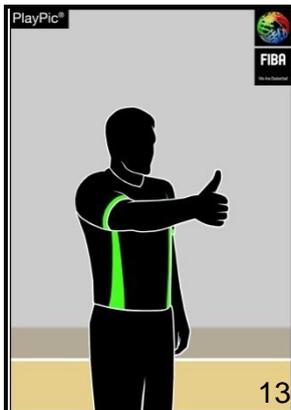
Руки в стороны с
ладонями, сжатыми
в кулаки

Информативные:**Отмена попадания, отмена игрового действия**

Однократное сведение и разведение рук перед грудью

Видимый отсчет

Отсчитывание движением руки с открытой ладонью

Сброс показаний на устройстве времени для броска**Взаимодействие**

Большой палец вверх



Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем

Направление вбрасывания и/или аута

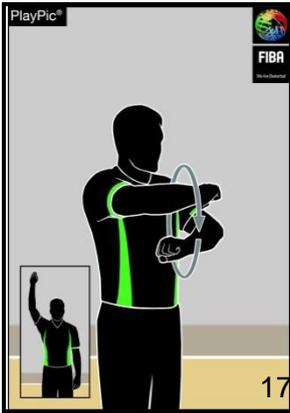
Указание направления вбрасывания, рука параллельно боковой линии

Ситуация спорного мяча/спорного броска

Поднятые вверх большие пальцы рук с последующим указанием направления вбрасывания, используя стрелку

Нарушения:

Пробежка



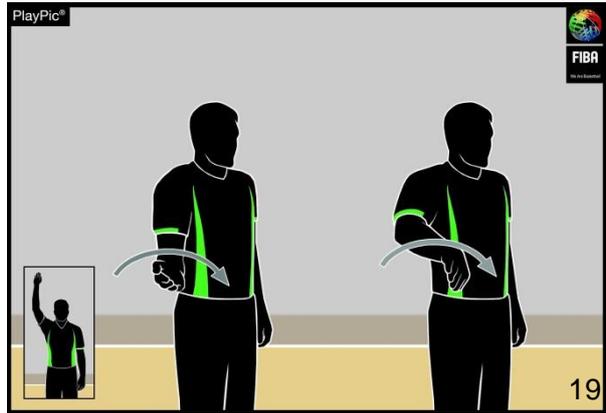
Вращение кулаками

Неправильное ведение: двойное ведение



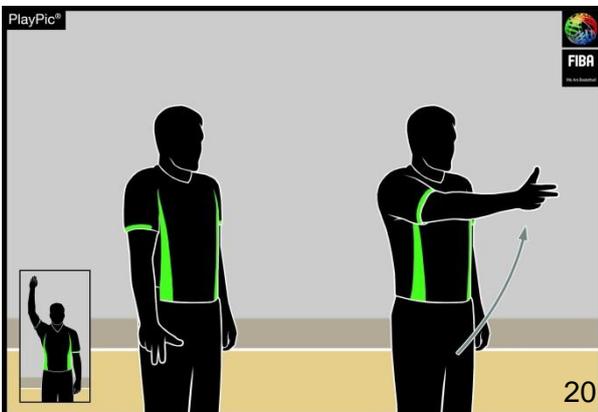
Движение ладонями вверх-вниз

Неправильное ведение: пронос мяча



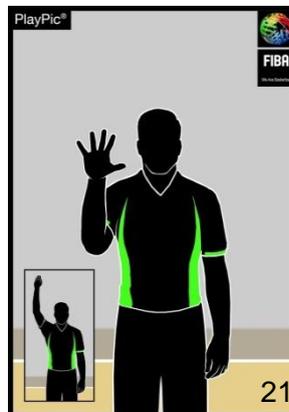
Полу вращение ладонью

3 Секунды



Маховое движение вытянутой рукой с 3 пальцами

5 Секунд



Показ 5 пальцев

8 Секунд



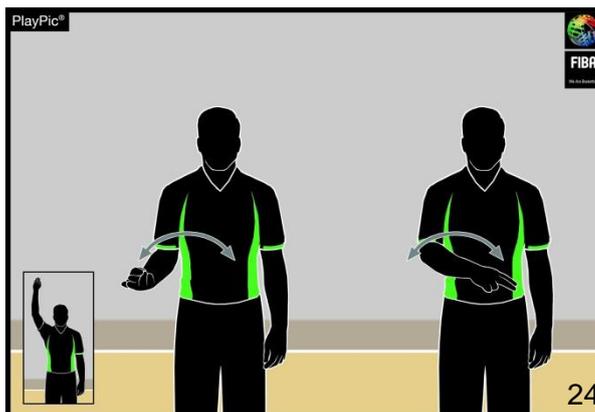
Показ 8 пальцев

24 Секунды



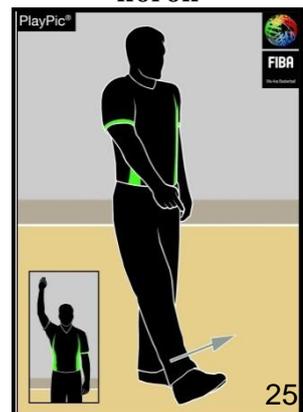
Касание пальцами плеча

Мяч, возвращенный в тыловую зону

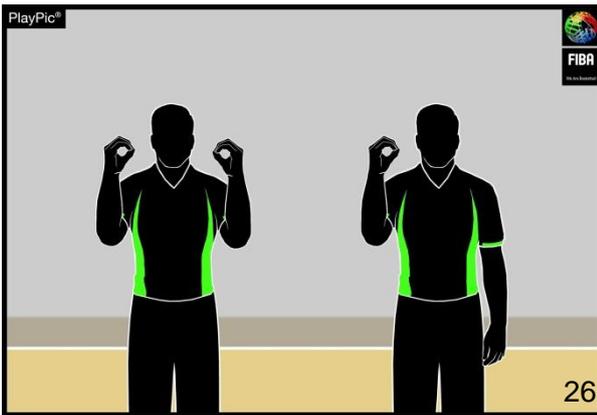


Маховое движение руки перед телом

Умышленная игра ногой



Указание пальцем на стопу

Номера игроков:**Но. 00 и 0**

Показ обеими
руками цифры 0

Показ правой рукой
цифры 0

Но. 1 – 5

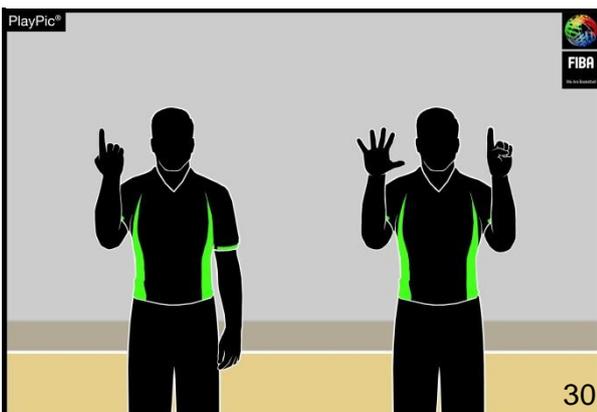
Показ правой
рукой цифры от 1
до 5

Но. 6 - 10

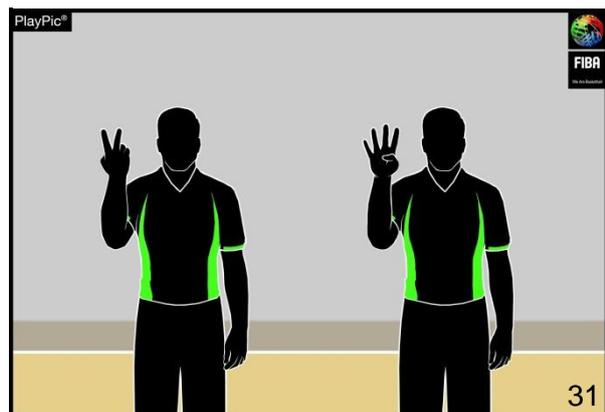
Показ правой
рукой цифры 5, а
левой рукой цифр
от 1 до 5

Но. 11 - 15

Правая рука сжата
в кулак, а левая
показывает цифры
от 1 до 5

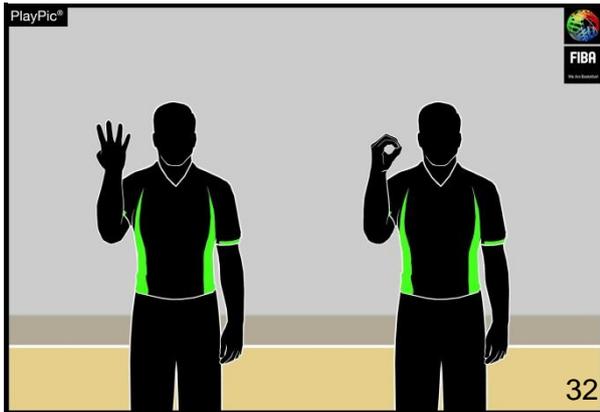
Но. 16

Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 1 для десятков – затем показ
ладонью цифры 6 для единиц

Но. 24

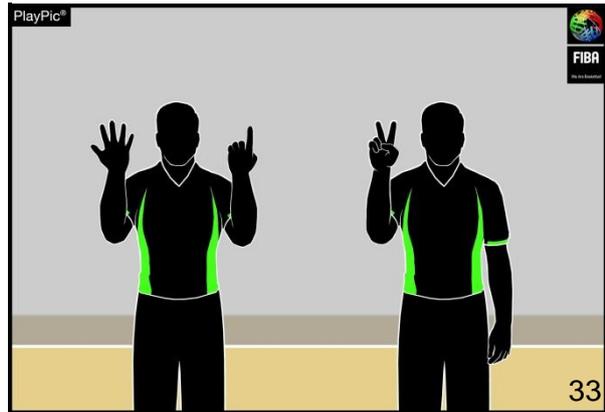
Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 2 для десятков – затем показ
ладонью цифры 4 для единиц

No. 40



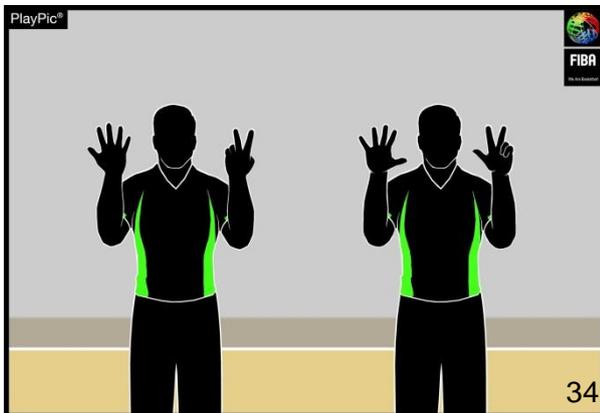
Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 4 для десятков – затем показ
ладонью цифры 0 для единиц

No. 62



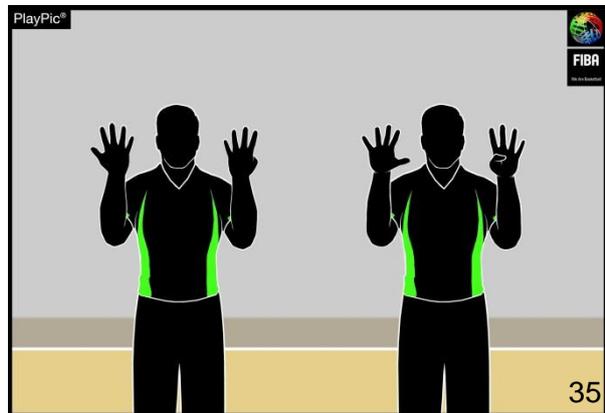
Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 6 для десятков – затем показ
ладонью цифры 2 для единиц

No. 78



Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 7 для десятков – затем показ
ладонью цифры 8 для единиц

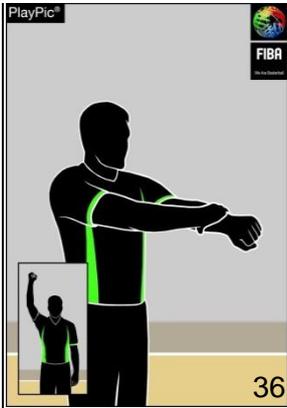
No. 99



Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 9 для десятков – затем показ
ладонью цифры 9 для единиц

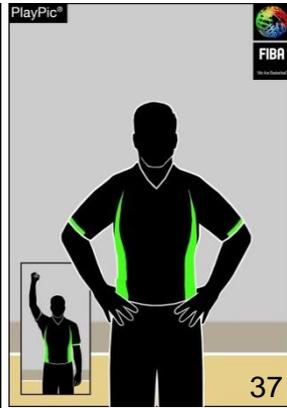
Типы фолов:

Задержка



Перехват запястья
внизу

Блокировка (в защите), неправильный заслон (в нападении)



Обе руки на бедрах

Толчок или столкновение игрока без мяча



Имитация толчка

Задержка руками



Захват ладонью и
движение рук
вперед

Неправильное использование рук



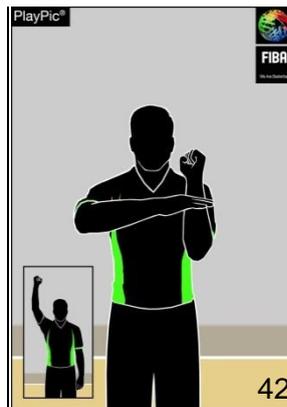
Удар по запястью

Столкновение игрока с мячом



Удар кулаком в
открытую ладонь

Неправильный контакт в руку



Удар кистью по
другому
предплечью

Чрезмерное размахивание локтем



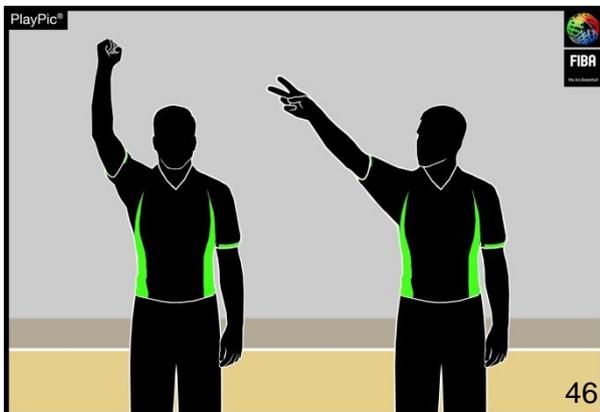
Движение локтем в
сторону

Удар по голове

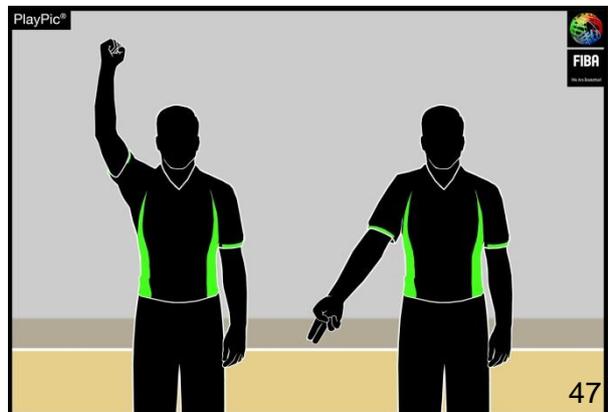
Имитация контакта
с головой

**Фол команды,
контролирующей
мяч**

Указание кулаком
в направлении
корзины
провинившейся
команды

Фол в процессе броска

Одна рука сжата в кулак с последующим
указанием количества штрафных бросков

Фол не в процессе броска

Одна рука сжата в кулак с последующим
указанием на пол

Особые фолы:**Обоюдный
фол****Технический фол****Неспортивный фол****Дисквалифицирующий фол**

Движение скрещенными кулаками над головой

Ладони образуют букву 'Т'

Перехват запястья сверху

Обе руки вверх, сжатые в кулаки

Проведение наказания за фол:

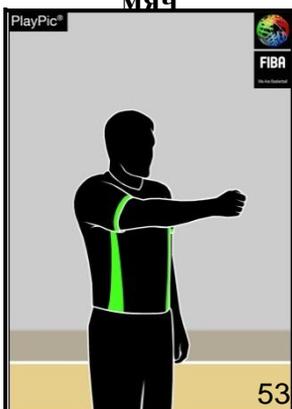
ПОКАЗ ПЕРЕД СЕКРЕТАРСКИМ СТОЛОМ:

После фола без штрафного(ых) броска(ов)



Указание направления вбрасывания, рука параллельно боковой линии

После фола команды, контролирующей МЯЧ



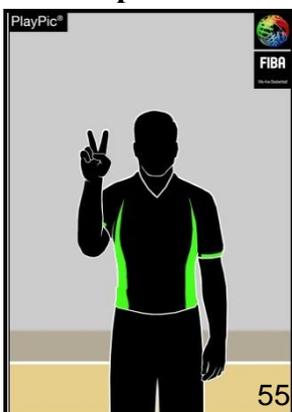
Указание кулаком направления вбрасывания, рука параллельно боковой линии

1 Штрафной бросок



1 палец вверх

2 Штрафных броска



2 пальца вверх

3 Штрафных броска



3 пальца вверх

ПРОВЕДЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ – АКТИВНЫЙ СУДЬЯ (ВЕДУЩИЙ):

1 Штрафной бросок



1 палец
ГОРИЗОНТАЛЬНО

2 Штрафных броска



2 пальца
ГОРИЗОНТАЛЬНО

3 Штрафных броска



3 пальца
ГОРИЗОНТАЛЬНО

ПРОВЕДЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ – ПАССИВНЫЙ СУДЬЯ (ВЕДОМЫЙ И ЦЕНТРАЛЬНЫЙ):

1 Штрафной бросок



Указательный палец

2 Штрафных броска



Пальцы вместе на обеих руках

3 Штрафных броска



3 пальца на обеих руках

Примерные комплексы упражнений для тренировки и расслабления глаз при работе на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал)

Комплекс 1 - для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Комплекс 2 - для профилактики (лечения прогрессирующей близорукости)

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Комплекс 3 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 4 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.

2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.

5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Примерный комплекс упражнений для кистей рук и профилактические мероприятия при работе на симуляторе в баскетбольном двоеборье (фиджитал)

Гимнастика для кистей рук:

1. Вытянуть руки вперед и делать круговые движения кистями влево и вправо, потом согнуть и разогнуть кисти вверх-вниз.
 2. Поднять руки вверх, с силой сжать кисти в кулак, разжать и потрясти.
 3. Сжать пальцы в кулаки и вращать сначала направо, затем налево.
 4. Расслабить кисти и трясти ими, одновременно поднимая руки в стороны и вверх.
 5. При прямых пальцах большой палец отвести в сторону, покрутить его влево, затем вправо.
 6. Взять мягкий мячик и сжимать его пальцами, ладонями и между рук.
 7. Сложить ладони перед грудью, прижав их друг к другу, и нажимать на пальцы, наклоня кисти вправо и влево.
 8. Соединить кисти и отводить их основания в сторону, не разжимая пальцев.
 9. Переплести пальцы и делать сжимающие движения.
 10. Выпрямить пальцы, сгибать и разгибать пальцы в двух первых фалангах.
 11. Сжать пальцы в кулак, потом разгибать отдельно каждый палец, другие пальцы должны при этом оставаться неподвижными.
 12. Развести пальцы и, начиная с мизинца, по одному сгибать их в кулак; повторить упражнение, начиная с большого пальца.
 13. Положить кисти рук на стол, поднимать пальцы по одному, остальные пальцы при этом должны оставаться неподвижными.
 15. Массировать каждый палец — от подушечки пальца к основанию, поворачивая кожу из стороны в сторону (как бы вкручивая и выкручивая палец).
- Каждое упражнение нужно выполнить 5-10 раз, не прилагая усилий и регулярно (желательно каждый день). Несмотря на простоту, эта гимнастика приносит хорошие результаты.

Оптимальное положение рук во время работы на консоли симулятора:

1. Работая с джойстиком, кисть нужно держать прямо и по возможности дальше от края стола.
 2. При работе изгиб руки в локтевом суставе должен ровняться 90 градусам.
 3. Желательно использовать кресло с подлокотником.
- Если соблюдать все правила по положению рук при работе на симуляторе и регулярно выполнять перечисленные выше упражнения, можно остановить развитие синдрома запястного канала и избежать неприятных последствий этого заболевания.
- Упражнения могут быть полезны и для тех, у кого кисти рук еще не болят. Так же не помешает правильная организация рабочего места. Это не сложно, а избежать неприятного заболевания поможет. Ведь профилактика всегда обходится дешевле, чем лечение заболевания.

Профилактика синдрома запястного канала:

1. Наполнив глубокую ванночку почти горячей водой, нужно погрузить в нее кулаки и вращать ими 10-15 минут. Вода должна закрывать сустав кисти. Теплая вода снимет боль. По окончании процедуры руки следует завернуть в полотенце, чтобы они какое-то время оставались в тепле.
2. Хорошо помогает наложенный на ночь согревающий компресс.
3. Желателен массаж не только пальцев, но всей руки, начиная от внешней стороны ладони до внешней стороны предплечья.

Пальчиковая гимнастика

Так как мелкая моторика тесно связана с мозговой деятельностью, пальчиковая гимнастика позволяет:

- подготовиться к интеллектуальной нагрузке (чтение, запоминание информации, быстрое принятие решений);
- быстро взбодриться;
- сосредоточиться на задаче;
- размять кисти рук после долгой работы за гаджетом.

К тому же пальчиковая гимнастика стимулирует создание новых нейронных связей. Это развивает пластичность мозга — то, что отвечает за умение быстро запоминать информацию и адаптироваться к новому. В процессе нейрогенеза самое главное — отказаться от действий, которые совершаются по привычке. Попробуйте ходить новыми маршрутами, учить язык или чистить зубы не ведущей рукой. Поэтому пальчиковая гимнастика здесь оказывается очень полезной, ведь приходится работать обеими руками синхронно и асинхронно.

Эффективные упражнения пальчиковой гимнастики

Главный принцип пальчиковой гимнастики — идти от простого к сложному. Не спешите делать упражнение идеально и быстро. Как только начинает получаться без ошибок, ускорьте темп. Для удобства мы расположили упражнения в порядке усложнения!

Перед тренировкой нужно «разбудить» мозг. Потрите ладошки между собой так, будто вы находитесь в холодном помещении и пытаетесь согреться. Далее растирайте пальцы от основания к кончикам.

Лёгкие упражнения

Камень — утка

Сожмите одну руку в кулак — это «камень».

Согните запястье другой руки в форме буквы «г» — это «утка». Утка и камень смотрят друг на друга. Меняйте положение рук сначала медленно, затем ускорьте движения.

Колечки

Образуя кольцо, поочерёдно соединяйте большой палец руки с указательным, средним и так далее. Повторите то же самое в обратном порядке: от мизинца к указательному пальцу.

Выполняйте упражнение сначала каждой рукой по отдельности. Теперь двумя руками синхронно. Выполняйте упражнение двумя руками асинхронно.

Кулак — ребро — ладонь

Положите ладонь на стол. Сожмите ладонь в кулак. Поставьте открытую ладонь ребром на стол.

Повторяйте эти положения 8–10 раз сначала каждой рукой по отдельности, затем обеими руками вместе.

Лягушка

Положите руки на стол. Одну руку сожмите в кулак, другую положите ладонью вниз.

Меняйте положение рук. Сначала выполняйте упражнение медленно, затем быстрее.

Упражнения средней сложности

Ухо — нос

Возьмитесь левой рукой за кончик носа. Правой — за левое ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

Спички

Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец. Сделайте ладошками один хлопок, а затем измените положение пальцев.

Снова выполните хлопок. И так по кругу.

Боксёр

Поместите прямую ладонь правой руки под подбородок. Левую руку сожмите в кулак и вытяните перед собой на уровне груди. Теперь меняйте положение рук местами. И так по кругу.

Сложные упражнения**Заяц — рок**

Поднимите вверх средний и указательный пальцы левой руки, остальные прижмите большим пальцем к ладони — это «заяц». На правой руке поднимите вверх указательный палец и мизинец, остальные прижмите к ладони — это «рок» (или «коза»).

Поменяйте фигуры: на одной руке — «заяц», на другой — «рок», и наоборот.

Крабики

Соедините на левой руке указательный и средний пальцы и отдельно безымянный и мизинец.

На правой руке соедините безымянный и средний пальцы, а указательный и мизинец максимально отставьте в стороны. Меняйте положения на руках асимметрично.

Важно! Выполняя пальчиковую гимнастику ежедневно, можно улучшить память, внимание и скорость мышления.

**Алгоритм действий при обучении и работе на симуляторе
в баскетбольном двоеборье (фиджитал)**

Для тренера-преподавателя:

1. Проверить техническое оборудование на Арена/Корте (учебное помещение) и провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности работы на симуляторе (на каждом занятии, если предусмотрено использование технического оборудования!).
2. Составить план-конспект обучающих действий на симуляторе (в соответствии с планом).
3. Распределить игровые «роли» виртуальных игроков при выполнении заданий.
4. Независимо от количества задействованных обучающихся (4, 8 чел.) при выполнении заданий на симуляторе, остальные обучающиеся получают «зрительный» опыт восприятия рациональных действий игроков на виртуальной игровой площадке и находятся на Арена/Корте, т.е. в учебном помещении.
5. Убедиться, что обучающиеся понимают и правильно выполняют задания тренера на симуляторе: в случае выполнения неверных действий - сделать акцент на персонафицированный подход.
6. После завершения работы на Арена/Корте проверить отключение оборудования и закрыть учебное помещение.

Для обучающихся:

1. Внимательно ознакомиться с техникой безопасности при работе с техническим оборудованием, предусмотренным дисциплиной баскетбольное двоеборье (фиджитал).
2. Только под контролем тренера-преподавателя и по его заданию выполнять необходимые действия на игровой консоли.
3. В случае непонимания выполнения определенного алгоритма действий на симуляторе - четко формулировать проблему, что даст основание тренеру более детально разобрать возникающие вопросы в ходе дальнейшего обучения и тренировки.

**План-конспект (примерный)
учебно-тренировочного занятия по дисциплине
баскетбольное двоеборье (фиджитал)**

Группа СОГ-1
Место проведения:

Дата проведения:

Тема: Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом.

Цель: Укрепление здоровья обучающихся; закрепление пройденного материала по технике владения баскетбольным мячом.

Задачи:

1. Формировать чувство мяча, используя упражнения с мячом на месте и в движении.
2. Совершенствовать технику владения б/б мячом (ловля, передача мяча в парах, броски мяча с места и в движении) на площадке и на симуляторе.
3. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость, трудолюбие, волевые качества.

Инвентарь и оборудование: учебная аудитория (Арена/Корт) для занятий фиджитал-баскетболом; мячи баскетбольные 10 штук на группу; секундомер.

№ п/п части занятия	Программный материал содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I	Вводная часть занятия	15 мин	
	А) Построение. Техника безопасности (в т.ч. при работе на симуляторе).	3 мин	Обратить внимание на внешний вид обучающихся (спортивная форма, обувь и т.д.).
	Б) Постановка цели и задач занятия для повышения уровня мотивации обучающихся.	2 мин	Настроить и мотивировать занимающихся на правильность выполнения заданий на игровой площадке и на <u>Арена/Корте</u> .
	В) Разминка: упражнения для подготовки связок и мышц к тренировочной работе (растяжка).	10 мин	Растяжка считается законченной, когда появляется ощущение «тепла» в мышцах.
II	Основная часть	90 мин	
	а) <i>Формировать чувство мяча:</i>	15 мин	У каждого обучающегося мяч.
	- переключивание б/б мяча из правой руки в левую (за спиной);	10-20 раз	- на уровне груди;
	- над головой;	10-20 раз	- на высоте выпрямленных рук, изменяя расстояние;
	- вокруг туловища;	10-20 раз	- по часовой стрелке, против не касаясь пола;
	- переключивание мяча "восьмеркой" вокруг голени;	10-20 раз	- широкая стойка, следить за работой кисти, смена рук;
	- подбросить мяч вверх и поймать его за спиной;	10-15 раз	- со сменой рук, заводить руки за спину; соблюдать дистанцию;
	- подбросить мяч перед собой под ногами поймать за спиной;	10-15 раз	- менять ведущую руку;
	- поднять мяч с пола в ведение (правой, левой рукой);	10-20 раз	- напомнить положение тела в стойке баскетболиста;
	- ведение мяча перед собой со зрительным контролем и без зрительного контроля;	2 мин	- коррекция работы кисти, контроль выполнения ведения мяча;
	- ведение мяча правой (левой) рукой по периметру зала;	2 мин	- выставленный локоть от пассивного защитника;
	- ведение мяча попеременно.	2 мин	- обратить внимание на пробежки.

	ж) <i>Учебная игра на площадке</i>	15 мин	При использовании баскетбольной площадки классического баскетбола одновременно могут играть 8 обучающихся.
Ш	<u>Заключительная часть</u> А) Штрафные броски (по 10 бросков на каждом кольце). Б) Заминка. В) Подведение итогов занятия.	15 мин	Контролировать правильность постановки локтя, кисти, траектории полёта мяча. Считать только чистые попадания. Каждое упражнение выполняется, не менее 20 сек. Отметить результативность каждого обучающегося.
	<u>Итого:</u>	120 мин	

Тренер-преподаватель _____

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», рекомендуемых к использованию при организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине баскетбольное двоеборье (фиджитал)

https://www.youtube.com/watch?v=ZVp6xIaNhDA	Баскетбольный симулятор +баскетбол 2х2
https://www.youtube.com/watch?v=EG8Zut2wLRI	Симулятор баскетбола - Pickup Basketball VR
https://www.youtube.com/watch?v=dWXln_8i5jg	Турнир по фиджитал-баскетболу
https://m.vk.com/video-219994466_456239340	Всероссийская федерация фиджитал спорта