

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»**

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Протокол от 10.02.2017г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
А.Ю. Камезин
Приказ от 10.02.2017г. № 15/ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа разработана на основании ФССП по виду спорта «Баскетбол» (приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 и приказ Минспорта России от 23.07.2014г. № 620)
ФГТ реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (приказ от 12.09.2013 г. № 730)

Возраст обучающихся 8-18 лет

Срок реализации программы – 8лет

Автор программы: Иванова Елена Александровна
педагог дополнительного образования по баскетболу МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Псков
высшая квалификационная категория,
награждена: Званием «Почётного работника
общего образования Российской Федерации

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика Баскетбола и отличительные особенности	5
1.2.	Специфика организации обучения	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7
•	Этап начальной подготовки	8
•	Тренировочный этап	8
•	Наполняемость групп	9
•	Особенности формирования групп и определения объёма недельной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки	9
II.	Учебный план	10
2.1.	Продолжительность и объёмы реализации программы	10
2.2.	Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса	12
III.	Методическая часть	13
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	13
3.1.1.	Общая характеристика методики обучения	13
•	Этап начальной подготовки	17
•	Тренировочный этап	18
3.1.2.	Теория и методика физической культуры и спорта	19
•	Теоретическая подготовка	19
3.1.3.	Физическая подготовка	21
•	Общая физическая подготовка	21
•	Специальная физическая подготовка	24
3.1.4.	Избранный вид спорта	24
3.1.5.	Техническая подготовка	26
3.1.5.1.	Технико-тактическая подготовка	26
3.1.5.2.	Интегральная подготовка	35
3.1.6.	Навыки в других видах спорта	36
3.1.7.	Другие виды спорта и подвижные игры	36
3.1.8.	Психологическая подготовка	38
•	Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса	39
3.1.9.	Инструкторская и судейская практика	40
3.1.10.	Восстановительные средства и мероприятия	41
•	Медико-биологические средства восстановления	41
•	Психологические методы восстановления	41
•	Методические рекомендации	43
3.1.11.	Участие в соревнованиях минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	43
3.1.12.	Самостоятельная работа	44
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	45
3.3.	Объём максимальных учебно-тренировочных нагрузок	46
3.4.	Воспитательная работа	47
IV.	Система контроля и зачётные требования	52
•	Требование к спортивным результатам в баскетболе	52
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	53
•	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам подготовки	53

•	Текущий контроль учебно-тренировочного процесса	56
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	57
4.3.	Требования к результатам освоения программы по предметным областям	58
4.4.	Требования к результатам освоения программы по этапам подготовки	59
V.	Перечень информационного обеспечения программы	60
Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий		63

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 29.06.2015г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28777), приказ от 23.07.2014г. № 620 о внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован Минюстом России 14.08.2013 № 33587).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. № 41)

Программа ориентирована на педагогов дополнительного образования центра «Юность».

Цель Программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном самосовершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде баскетболе;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МБУ ДО ДООСЦ «Юность» (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объёме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрёл такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремлённо в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола

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. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

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, целеустремлённости.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт 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 развитию 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 у занимающихся 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.

В системе физического воспитания баскетбол приобрёл такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Подготовку обучающихся необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку баскетболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему учебно-тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определённые задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки баскетболиста, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное

сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система *спортивного занятия*. В структуре спортивного занятия принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются ещё более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма обучающегося и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки обучающегося в баскетболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, педагог не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки обучающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма обучающегося. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознаётся в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки баскетболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- **принцип преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- **принцип вариативности** – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм

подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углублённой специализации) - до 3 лет;

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 8 лет.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации - группы начальной подготовки (НП), группы тренировочного этапа (ТЭ).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объёма учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом этапа подготовки и техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часа;

Таблица

Особенности формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период обучения		Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовки
Этап Начальной подготовки	первый год обучения		8 лет	15	6	Нормативы ОФП и СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	второй год обучения		9-10 лет	12	8	
	третий год обучения		10-11 лет	12	8	
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальной специализации	Первый год обучения	11-12 лет	10	12	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	углубленной специализации	Второй год обучения	12-13 лет	10	14	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы

		Третий год обучения	13-14 лет	10	16	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		Четвёртый год обучения	14-18 лет	10	18	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетних занятий чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

2.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 44 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по

легкой атлетике измеряется в академических часах (40 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная

с тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определённого данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

При этом необходимо учитывать, что учебно-тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»
на 44 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
					Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации			
		1 год	2 год	3 год	1 год		2 год	3 год	4 год	
1.	Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.):									
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	26	35	35	44	53	62	71	79	
1.2	Физическая подготовка	79	106	106	132	158	185	211	238	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	43	61	53	62	77	90	100	110	
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	36	45	53	70	81	95	111	128	
1.3	Избранный вид спорта(баскетбол)	119	158	158	198	238	277	317	356	
	<i>- технико-тактическая подготовка</i>	47	60	60	57	82	90	110	120	
	<i>- интегральная подготовка</i>	35	53	46	57	81	89	95	106	
	<i>- участие в соревнованиях</i>	10	15	15	25	20	27	32	40	
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>	2	5	7	14	12	16	18	20	
	<i>- психологическая подготовка</i>	15	15	20	30	25	35	37	40	
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря)								
	<i>- воспитательная работа</i>	10	10	10	15	18	20	25	30	
1.4	Другие виды спорта	13	18	18	22	26	31	35	40	
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	27	35	35	44	53	61	70	79	
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год	264	352	352	440	528	616	704	792	
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	
	Кол-во занятий в неделю	3	4	4	5	4	5	6	6	
	Продолжительность занятия (час)	2	2	2	3,2	3	3,2	3,2	3	
2.	Показат. соров. деят.	- контрольные	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
		- отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
		- основные	1	1	1	3	3	3	3	3

3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)						
4.	Медицинское обследование	справка	справка	справка	справка	справка	справка	справка
5.	Промежуточная аттестация , Контрольные испытания (КПИ)	2	2	2	2	2	2	2
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы						

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объёме не менее 10 % от общего объёма учебного плана;

- общая физическая подготовка в объёме от 10 до 20 % от общего объёма учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объёме от 10% до 20% от общего объёма учебного плана

- избранный вид спорта в объёме не менее 45 % от общего объёма учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объёма учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учётом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки																
	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										
							Этап начальной специализации					Этап углублённой специализации					
	1 год		2 год		3 год		1 год					2 год		3 год		4 год	
	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	100%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	
Общее количество часов в год, из расчёта 44 недель, что составляет 88% оптимального объёма тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	264	100	352	100	352	100	440	100	528	100	616	100	704	100	792	100	
Количество часов в неделю	6		8		8		10		12		14		16		18		
Теоретическая подготовка	26	10	35,2	10	35	10	44	10	53	10	62	10	71	10	79	10	
Общая физическая и специальная подготовка	79	30	105,6	30	106	30	132	30	158	30	185	30	211	30	238	30	
Избранный вид спорта	119	45	158,4	45	158	45	198	45	238	45	277	45	317	45	356	45	
Другие виды спорта	13	5	17,6	5	18	5	22	5	26	5	31	5	35	5	40	5	
Самостоятельная работа	27	10	35,2	10	35	10	44	10	53	10	61	10	70	10	79	10	
Всего	264	100	352	100	352	100	440	100	528	100	616	100	704	100	792	100	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объёмы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

3.1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетних занятий.

Занятия юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, учащийся должен сознательно и целеустремлённо применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности - создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой - через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить

эффективность процесса обучения, применяя для одного - предметно чувствительного, а для другого - словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмок и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного - к неувоенному, от простого - к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развития тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития учащегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации в обучении возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на процесс обучения; с индивидуальным стилем обучения самого педагога.

На начальных этапах обучения, когда ещё учащиеся не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении педагог индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, особенностей вида легкой атлетики, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим

меньше.

На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники легкоатлетических и других упражнений, общей физической подготовке.

Современное представление о планировании подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом учебной-тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов учебной-тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл учебной-тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл учебной-тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной учебной-тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде больше времени отводится созданию общего и специального фундамента, а в соревновательном - специальной тренировке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей легкоатлетов между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без

них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств применительно к выполнению избранного вида баскетбол, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие баскетболиста.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма обучающегося, в зависимости от того, что

требуется при выполнении в баскетболе.

Структура учебно-тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

Разминка состоит из двух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счёт усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идёт подготовка к предстоящей работе.

Продолжительность разогревания зависит от температуры воздуха. В холодную погоду разминка длится значительно дольше, чем в жаркую погоду.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, обучение спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Наиболее целесообразна такая последовательность:

- 1) упражнения для обучения и совершенствования техники;
- 2) упражнения для развития быстроты и ловкости;
- 3) упражнения для развития силы;
- 4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть необходима в каждом учебно-тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе.

Важное значение в многолетнем процессе приобретает знание педагогом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Содержание учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами зависит от возрастных особенностей. Возрастные различия наблюдаются в строении позвоночного столба. Даже после 14 лет костная ткань тел позвонков продолжает увеличиваться. Длительные напряжения, сильные толчки, связанные с жёстким приземлением на твёрдый грунт, поднимание и бросание не силам тяжёлых предметов могут повредить дисцифизорный хрящ, привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке, строении кисти рук. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно подбирать и умело дозировать упражнения. Наиболее ценными из них являются бег и прыжки.

Большая эластичность хрящей и подвижность в суставах у детей помогает достигать им большой амплитуды в движениях, что положительно влияет на развитие костной ткани, способствует формированию и росту скелета ребёнка.

С 12 лет начинается усиленный рост мышц. Несмотря на быстрый рост мускулатуры, она все же отстаёт от роста скелета и только у девочек в 13-15 лет и у мальчиков в 14-16 лет достигает у девочек в среднем 36 % от общего веса, у мальчиков - 40 %. Поэтому продолжительные однообразные упражнения, требующие больших физических напряжений, в этот период надо применять осторожно. Количество крови у человека с возрастом тоже изменяется. В 14 лет оно составляет 9%, а у взрослого - 8 %. Капилляры у детей имеют относительно более широкий просвет, поэтому крови по ним протекает больше, чем у взрослых. В детском возрасте питание тканей и процессы окисления происходят активнее, интенсивнее растёт сердце. В период полового созревания, когда темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов, кровяное давление иногда значительно поднимается. В этом периоде лучше упражняться с малой нагрузкой и с достаточным количеством пауз для отдыха. На деятельность сердца влияет состояние психики. Эмоции и другие психические факторы особенно проявляются в детском и подростковом возрасте.

В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте дети способны овладеть большим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями, если только они не связаны с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. Поэтому начинать обучение в раннем возрасте нужно с правильной, наиболее рациональной техники, применять большое количество разнообразных подвижных игр с элементами лёгкой атлетики, с высокой эмоциональной насыщенностью. Упражнения в играх должны способствовать усвоению техники и образованию двигательных навыков, а также

развитию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.

До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоение и совершенствование техники упражнений.

При планировании годовых циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Распределение учебно-тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки (развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и других физических качеств), овладения техникой выполнения упражнений, накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объём учебно-тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств и совершенствование техники, уделяется большое внимание специальной физической подготовке.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Организация учебно-тренировочного процесса второго года обучения отличается постепенным повышением учебно-тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специальных физических качеств, необходимых в баскетболе, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Начиная с 3 -го года обучения процесс подготовки осуществляется в связи с требованиями периодизации учебной - тренировки с учётом режима учёбы в общеобразовательной школе и основного календаря соревнований. Возрастают учебно-тренировочные нагрузки, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим педагогам следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие индивидуальный отбор. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основная цель занятия: общая физическая подготовка и овладение техникой баскетбола.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основами техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических

критериев и двигательной одаренности.

Основные средства занятия: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; 4) различные легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления занятия.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в баскетболе. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к баскетболу. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в баскетболе. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Группы тренировочного этапа комплектуются на конкурсной основе из учащихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года, выполнивших соответствующие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап.

Основная цель занятия - углублённое овладение техникой и тактикой в баскетболе, дальнейшее совершенствование физических качеств.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации;
- углублённой специализации

Основные задачи этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- гармоничное физическое развитие, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовки;
- развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости и гибкости;
- совершенствование техники в баскетболе;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий;
- профилактика вредных привычек.

Основные средства занятия: 1) общеразвивающие упражнения; 2) специальные упражнения в баскетболе; 3) силовые упражнения с отягощением; 4) подвижные и спортивные

игры; 5) упражнения других видов спорта.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления занятия. Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде легкой атлетики. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Совершенствование техники. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе занятия рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе переводных нормативов.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения обучающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности баскетболистов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

3.1.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке баскетболистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним.

При проведении учебно-теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Программный материал по теоретической подготовке:

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе и области.

Тема 2. История развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в

тренажёрном и спортивном зале.

Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Правила соревнований по футболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные заболевания у обучающихся и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о так-тике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ технических приёмов и тактических действий.

Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Тема 13. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, занятия и восстановления. Формы организации спортивного занятия. Характерные особенности периодов спортивного занятия. Единство общей и специальной

подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивного занятия. Методы спортивного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 14. Основы спортивного питания. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

3.1.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания занятия без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определённые особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объём ОФП на протяжении многих лет занятий должен приближаться к 40-50 %.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном занятия.

Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объём, но и изменяется состав учебно-тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол представлены в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта Баскетбол

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

Условные обозначения в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц обучающегося определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и

методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнёра или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путём измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих баскетболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое

развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения баскетбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих баскетболистов с учётом специфики баскетбола как особого вида спорта. Так, элементы лёгкой атлетики необходимы

баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим баскетболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими баскетболистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приёмов и действий баскетбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых баскетболисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности баскетбола:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке баскетболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В баскетболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями баскетболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении баскетбольных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных баскетбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнёра или педагога.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрёстной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперёд на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперёд и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперёд и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнёром.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе – процесс включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая баскетболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т. д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества баскетболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния баскетболистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике баскетболистов является *комплексное развитие физических качеств, в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

3.1.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение обучающихся технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определённой степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивного занятия. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолитирование;
- различные тренажёры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- общеподготовительных упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчленённого упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах занятий.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия обучающегося. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура.

Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.1.5.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.5.1.ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка (для всех групп)

Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение технических элементов баскетбола; - владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приёмы; - использование технических приёмов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка (для всех групп)

Тактическая подготовка (для всех групп) Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки: - овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите; - овладеть тактическими навыками с учётом игрового амплуа в команде; - формировать умения эффективно использовать, технические приёмы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнёров, соперник, внешние условия); - развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению; - изучать соперников, их тактический арсенал,

техническую и волевою подготовленность; -изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд. Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

ЭТАП НАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения

Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.

Техника передвижения в баскетболе.

Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».

Прыжки – толчком одной ногой;

— толчком двумя ногами (с места, с разбега).

Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.

Вышагивания и повороты: — повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;

— повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).

Техника владения мячом в нападении

Ловля мяча двумя руками:

— на уровне груди (1);

— высокого (2);

— низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед, по диагонали или по прямой партнерам, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

Ловля одной рукой:

— высокого (3);

— низкого (2);

— катящегося (2);

— с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

Передача мяча:

— двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);

— одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие/.

Ведение мяча:

— на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;

— правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;

— передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;

— передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;

- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ — 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ — 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот — бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперёд или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» — 2.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) — 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трёх игроков («треугольник» — 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмёрка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;

— действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия;

— взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);

— взаимодействие трёх игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмёрки (2), против скрестного выхода (2).

Командные действия:

— система личной защиты -1;

— система зонной защиты – 2;

— прессинг – 3.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения, 4 год обучения

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения:

— прыжки толчком одной и двух ног в движении;

— сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

Владение мячом:

а). ловля мяч

— одной рукой высокого мяча;

— одной рукой низкого мяча;

— одной рукой катящего мяча;

— одной рукой с низкого отскока.

Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:

— направлению;

— скорости движения;

— расстоянию.

б). передачи мяча:

— одной рукой с отскоком от пола;

— одной рукой сбоку;

— одной рукой сбоку от пола.

Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по;

— направлению;

— скорости передвижения;

— расстоянию.

в). броски мяча:

— штрафной бросок;

— броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;

— сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита;

— броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;

— броски мяча в прыжке одной рукой сверху;

— броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения;

— добивание мяча с отскоком от щита.

г). ведение мяча:

— чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приёмов ведения мяча с изученными техническими приёмами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

д). обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

Техника защиты.

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции, момента для получения мяча в трёхсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трёх игроков – против «тройки»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча;
- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействие трёх игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействие трёх игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная защита;
- рассредоточенная личная защита;
- личная система защиты с групповым отбором мяча;

- личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;
- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание выполнения различных приёмов ловли.

б). передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;
- передачи мяча на различные расстояния и направления;
- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;
- перевод мяча за спиной;
- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приёмов;
- чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;
- отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;
- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;
- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего нападающего, центрового;
- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрового, крайнего нападающего, защитника.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приёмов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;
- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полёта мяча, отскочившего от щита;
- выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

в). групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;
- взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющих различные игровые функции;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

г). командные действия:

- нападение «большой восьмёркой»;
- нападение с одним центровым;
- быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступление;
- взаимодействие трёх игроков – противодействие «малой восьмёрке»;
- применение взаимодействий между игроками различного амплуа;
- противодействие в численном меньшинстве;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита), личный прессинг на своей площадке, на $\frac{3}{4}$ поля (по условным сигналам).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях;
- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления.

б). передача мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

в). броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях;
- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жёсткого сопротивления.

г). ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым

ситуациям.

Техника защиты. Передвижения:

— сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

Овладение мячом:

- борьба за овладение мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника;
- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;
- взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»;
- взаимодействие трёх игроков – «скрестный выход»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- нападение с двумя центральными игроками;
- нападение перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;
- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;
- противодействию взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; 3-2;
- сочетание личной и зонной защиты в процессе игры. Смена систем защиты при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка.

Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;
- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;
- передача назад на месте;
- передача в сторону в движении;
- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложнённых условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения с выполнением других технических приёмов нападения в усложнённых условиях.

Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;
- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жёсткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трёх игроков – «нападение на двух»;
- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;
- нападение против смешанной системы защиты;
- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – нападению двух;

— групповые взаимодействия игроков при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении);

— групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

Командные действия:

— организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;

— смешанная система защиты;

— противодействие применению комбинаций.

3.1.5.2.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи (имитации, подводящими упражнениями).

3.Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4.Многократное выполнение технических приёмов подряд; то же - тактических действий.

5.. Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2.Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3.Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4.Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей

подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочетать с выполнением приёма в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).
4. Совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

3.1.6. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в баскетболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр

3.1.7. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой

Акробатика. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Тяжёлая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учёта времени.

Лепта. Метание малого мяча в цель, на месте и в движении, удары по летящему мячу. Перемещения, повороты, остановки. Выбор места на площадке. Общение с партнёрами на игровом поле. Тактические взаимодействия.

Фризби. Метание летающей тарелки на месте и в движении. Остановки и повороты. Групповые взаимодействия. Обманные движения. Перехваты. Тактические взаимодействия.

Лёгкая атлетика. Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бокс (Единоборства). Учебные бои со спарринг партнёрами по упрощённым правилам. Комбинации ударов по боксёрскому мешку и на лапах.

Хоккей. Катание на коньках. Игра в хоккей по упрощённым правилам. Силовые единоборства. Техничко-тактические действия.

Гандбол. Броски правой и левой рукой. Передачи в парах и тройках. Техничко-тактические действия. Игра в гандбол.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм обучающегося весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног,

наклонённое, обтекаемое положение туловища и рук, затруднённое дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряжённой учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приёмами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель даёт обучаемым определённую установку на игру.

3.1.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающегося - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки педагогам в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Специфика баскетбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки разделяются на две основные группы:

- **Вербальные** (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- **Комплексные** - всевозможные спортивные и психологопедагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- **Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
- **Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является *формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.*

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и

содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Мотивацию обучающихся к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки основной задачей психологической подготовки является *формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.*

Цель, которую педагог ставит перед обучающим, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочной деятельности обучающийся преодолевает трудности, которые, в отличие, от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Этап начальной подготовки - формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении

взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* - средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.
- *в соревновательном периоде* - совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приёмы психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определённая тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психологопедагогического воздействия:

- *в вводной части* занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;
- *в подготовительной части* занятий - методы развития внимания, сенсорной моторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю;
- *в заключительной части* занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

3.1.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приветствие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Одной из задач центра «Юность» является подготовка обучающихся к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Этапы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
тренировочный этап	Первый	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов баскетбола. Выполнение обязанностей педагога на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
	Второй	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения	Беседы, семинары.	8

		отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с педагогом разминку в группе. Судейство в игре. Основные обязанности судей.	практические занятия.	
	Третий	Привлечение в качестве помощника педагога при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в баскетболе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14
	Четвёртый	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию педагога. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать педагогу при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и т.д..	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	14

3.1.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
 - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
 - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
 - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
 - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
 - повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов занятий применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели занятия и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Педагогу необходимо знать первые внешние признаки утомления учащихся при физических нагрузках

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащённое (до 22—26 в мин на равнине и до 3—6 на подъёме)	Учащённое (38—46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50—60 в 1 мин), учащённое, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление неkoordinированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощённое выражение лица, резкое нарушение осанки («вот- вот упадёт»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 более

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно лёгкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, лёгкая усталость, удовлетворение от тяжёлой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований обучающихся заносятся в протоколы, и на их основе даётся заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведённое занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; даётся оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.1.11.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие баскетбола; способствует стабилизации игровых навыков.

Соревнования необходимо планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки. В зависимости от этапа многолетнего занятия роль соревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочной деятельности. Обучающиеся групп начальной подготовки 1 года обучения принимают участие в соревнованиях по ОФП. Начиная со 2 года обучения, подготовленные учащиеся могут принимать участие в соревнованиях внутри группы, общешкольных, матчевых встречах. Обучающиеся тренировочных групп участвуют в официальных соревнованиях различного уровня, в том числе первенствах и турнирах центра, города, области, СЗФО, России, международных соревнованиях в соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий на текущий год

В процессе реализации Программы предусматривается следующий минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды соревнований, игр	Этапы подготовки (периоды обучения)						
	Начальная подготовка			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	ТЭ 1год	ТЭ 2 год	ТЭ 3год	ТЭ 4год
Контрольные	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5
Отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	20-25	40-50	40-50	50-60	50-60

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре

соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

3.1.12. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Помимо учебных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В период летних каникул учащиеся проводят самостоятельную физическую подготовку на основании индивидуальных планов по заданию педагога.

Содержание самостоятельной работы.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики 25 травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потёртостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия: - постановки цели занятия и его задач. - выбора времени в режиме дня, - выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами) - частота занятий в неделю, - продолжительность одного занятия, - дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений, - средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия: - выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы); - обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.). - подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями: - выполнение разминки; - выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения); - выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования учащимися указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для учащихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересечённой местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьёзного отношения к занятиям.

1.Общие требования безопасности

1.1 К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время занятий в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного

случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий педагог и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Педагог должен проверить исправность и надёжность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Педагог должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без педагога,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала педагога,
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога,
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.3. ОБЪЁМ МАКСИМАЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетних занятий чрезвычайно важна рациональная система применения

учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных баскетболистов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими баскетболистами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных баскетболистов;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающихся.

Этапный норматив	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации		
	1 год	2 год	3 год	1 год		2 год	3 год	4 год
Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Кол-во занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	6	6
Продолжительность занятия (час)	2	2	2	3	3,2	3,2	3,2	3
Общее количество дней в год	132,126	176	173,174	174	217	218	262	263
Общее количество учебно-тренировочных часов в год	264	352	352	440	528	616	704	792

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия педагогов, на сознание, чувства, волю обучающихся в целях развития у них высоких эмоциональноволевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу отстаивая честь города, области, страны.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, спортивному центру, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
- Педагогические принципы воспитания:
- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности обучающихся и педагогов

Отличительной чертой педагогического коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой обучающихся. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности обучающихся на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в группе зависит от социально-психологических особенностей обучающихся и педагога, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности обучающихся и педагогов;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого обучающегося, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости обучающегося.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время учебно-тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, области, страны. Пока обучающийся знает, во имя чего занимается и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение обучающегося сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлечённо бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат коллектива это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку обучающихся к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности обучающихся;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке обучающихся к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям обучающегося на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- чёткость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своём будущем, отношение к проведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности обучающихся к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплочённости.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в коллективах, определение уровня сплочённости коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися при подготовке к соревнованиям;
- проведение встреч юных спортсменов с выпускниками школы, правоохранительными органами, учёными, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национального государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы и др.;
- анкетирование, опрос различных категорий обучающихся и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала центра с целью определения воспитательного потенциала коллективов и непосредственного окружения обучающихся;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в центре и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагога. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся баскетболом на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учётом успешности социализации ребёнка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

ТРЕБОВАНИЕ К СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В БАСКЕТБОЛЕ

Этап спортивной подготовки	Период обучения		Требования по спортивной подготовке
Этап Начальной подготовки	первый год обучения		Нормативы ОФП и СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	второй год обучения		
	третий год обучения		
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальной специализации	первый год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		второй год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	углублённой специализации	третий год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		четвёртый год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы

4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,0с)	Бег на 20м (не более 4,3с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)
Выносливость	Челночный бег 40с на 28м (не менее 183м)	Челночный бег 40с на 28м (не менее 168м)
	Бег 600м (не более 2 мин 05с)	Бег 600м (не более 2 мин 22с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. БЕГ 30м.- *тест на определение скоростных качеств.*

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде —На старт!! участники подходят

к линии старта и занимают исходное положение. По команде —Внимание!! наклоняются вперёд и

по команде —Марш!! бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. БЕГ 6 МИН.- *тест на определение выносливости.*

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности.

Выносливость

- определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут .

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно

участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

3. ПРЫЖОК В ДЛИНУ - *Тест на определение скоростно-силовых качеств.*

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места

Методика: спортсмен встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (1КГ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ – *тест на определение силы*

Испытуемая садится, ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения он слегка наклоняется назад и метает мяч вперёд как можно дальше. Из трёх попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Группа	Уровень подготовленности	Бег 30 м (сек.)		Бег 6 мин. (метр)		Прыжки в длину с места (см.)		Бросок набивного мяча (1 кг.) (м.)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5 баллов	6.2	6.3	950	900	145	135	2.80	2.60
	4 балла	6.8	6.9	900	850	130	110	2.40	2.20
	3 балла	7.2	7.3	800	750	110	105	2.20	2.00
НП-2	5 баллов	5.6	5.7	1000	950	150	145	3.00	2.80
	4 балла	5.9	6.1	950	900	140	120	2.80	2.60
	3 балла	6.6	6.8	850	800	115	110	2.50	2.30
НП-3	5 баллов	5.5	5.6	1050	1000	160	150	3.20	3.00
	4 балла	5.7	5.8	1000	950	150	130	3.00	2.70
	3 балла	6.4	6.5	950	900	125	115	2.60	2.50
ТЭ-1	5 баллов	5.3	5.4	1100	1050	170	160	3.50	3.30
	4 балла	5.5	5.6	1050	1000	160	150	3.30	3.10
	3 балла	6.2	6.3	900	850	135	120	3.00	2.90
ТЭ-2	5 баллов	5.2	5.3	1150	1100	180	175	4.00	3.80
	4 балла	5.4	5.5	1100	950	170	160	3.70	3.50
	3 балла	6.0	6.2	950	900	145	130	3.60	3.30
ТЭ-3	5 баллов	5.0	5.2	1200	1150	200	180	4.50	4.20
	4 балла	5.3	5.5	1150	1000	180	165	4.20	4.00
	3 балла	5.9	6.1	1000	950	155	140	4.00	3.70
ТЭ-4	5 баллов	4.7	5.0	1300	1250	210	185	5.00	4.50
	4 балла	5.0	5.3	1200	1150	190	170	4.80	4.30
	3 балла	5.5	6.0	1100	1050	165	150	4.50	4.00

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. ШТРАФНОЙ БРОСОК . Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

2. ВЕДЕНИЕ МЯЧА С БРОСКОМ В КОРЗИНУ ИЗ-ПОД ЩИТА

Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд

с лицевой линией

По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведёт мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

3. БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ

Игрок выполняет броски туда и обратно с 5и точек. Вначале с 5ти точек в 2х очковой зоне, а обратно в 3х очковой зоне (для ТЭ и ССМ). На выполнение задания даётся 2 минуты. Мячи игроку

подают партнёры. Фиксируется сумма набранных очков.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Группа	Уровень подготовленности	Штрафной бросок (10 бросков)		Ведение + 2 шага за (1 мин.)		Броски с дистанции за (2 мин.) очки	
		м	д	м	д	м	д
НП-1	5 баллов	3	3	4	4	8	8
	4 балла	2	2	3	3	6	6
	3 балла	1	1	2	2	4	4
НП-2	5 баллов	4	4	5	5	10	10
	4 балла	3	3	4	4	8	8
	3 балла	2	1	2	2	4	4
НП-3	5 баллов	4	4	5	5	10	10
	4 балла	3	3	4	4	8	8
	3 балла	2	2	3	3	6	6
ТЭ-1	5 баллов	5	5	6	6	12	12
	4 балла	4	4	5	5	10	10
	3 балла	2	2	3	3	8	8
ТЭ-2	5 баллов	5	5	6	6	14	14
	4 балла	4	4	5	5	12	12
	3 балла	3	3	4	4	10	10
ТЭ-3	5 баллов	5	5	7	7	16	16
	4 балла	4	4	6	6	14	14
	3 балла	3	3	4	4	10	10
ТЭ-4	5 баллов	5	5	7	7	16	16
	4 балла	4	4	6	6	14	14
	3 балла	3	3	5	5	12	12

Для перевода в следующую группу (этап подготовки НП и ТЭ) обучающийся должны набрать не менее 21 балла.

По итогам обучения учащийся должен выполнить нормы спортивного разряда.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углублённого медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных баскетболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию. В таблице А представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице Б представлена шкала

Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица Б

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд/10 с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчёте, и может выполняться педагогом перед занятием. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$P = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице В.

Таблица В

Оценка адаптации организма обучающегося к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

4.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Целями и задачами промежуточной аттестации обучающихся является:

- выполнение учебного плана;
- определение полноты выполнения Программы;
- выполнение требований реализации Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения и локальным актом.

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце в соответствии с учебным планом, календарём спортивно-массовых мероприятий.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам;

- учёт участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, города Пскова, Государственного комитета Псковской области по физической культуре и спорту Минобрнауки, Минспорта Российской Федерации и других ведомств;

- учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;

- учёт выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов;

- учёт членов сборных команд города, области, СЗФО, России;

На основании успешного освоения содержания Программы, количественных показателей выполнения переводных требований к обучающимся по годам и этапам обучения и соответствии с учебными нормативами по общей и специальной физической подготовкам, технической подготовке, участию в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядных требований, определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не выполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам аттестации обучающемуся (выпускнику) выдаётся свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Отметка результатов выполнения переводных учебных требований оформляется итоговым протоколом и заносится в журнал учёте групповых занятий Учреждения.

Обучающиеся переводятся на следующий год и этап обучения решением Педагогического Совета. На основании решения Педагогического Совета издаётся приказ о переводе обучающихся в следующий год или на следующий этап обучения.

Сведения о переводе обучающихся заносится в личную карточку обучающегося или в журнал учёта групповых занятий.

4.3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в баскетболе,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в баскетболе, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.4.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
2. 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, 2008. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.
7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
16. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
19. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
20. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
21. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

22. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
23. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
24. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
26. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
27. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
28. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
29. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
30. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
31. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
32. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
33. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
34. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
14. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
35. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
36. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
37. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
38. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
39. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
40. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
41. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
42. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
43. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Перечень аудиовизуальных средств обучения:

1. 30 видов завершения атаки кольца (GanonBaker)
2. Специальные упражнения с мячом: ведение, передачи, броски. (M. Fondamento)
3. Базовая техника (PeteMargvick)
4. Вынос из-за боковой в нападении. Вынос из-за лицевой в нападении (DWoet)
5. Дриблинг. Упражнения на ведение мяча.
6. Защита 1х4 смешанная (LuteOshoh)
7. Защита 2х3 смешанная. Нападение против 2х3. (YoannerHeCahhil)
8. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. (P. Vujojevic)
9. Индивидуальные действия в нападении, укрывание мяча, передачи. Индивидуальная защита, направление передач в заданный квадрат (BobbyKnight)
10. Индивидуальные действия, выбор места для броска (Пэпэ Ласо, Владлен Зубрич)

11. Индивидуальные и групповые взаимодействие в позиционном нападении (Радко Йоксич)
12. Индивидуальные упражнения; ОФП. Командные упражнения специальной подготовки (GreaBaittenham)
13. Командная защита (групповой отбор) (BobHuggtus)
14. Концентрация при неудобных передачах. Защитные действия при получении мяча. (Bob Hуаqivs)
15. Обучение индивидуальным действиям в защите 11-14 лет. Коцепт личной командной защиты для игроков 15-17 лет, подводящие упражнения.
16. Позиционное нападение против личной защиты (RuberMagnana)
17. Прессинг. (BillyDonovan)
18. Работа ног перед броском
19. Специальные ситуации (HubieBrown)

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс] URL:

<http://www.russiabasket.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL:

<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL:

<http://www.fibaeuropencing.com>

Официальный сайт международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL:

<http://www.fiba.com>

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН*СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МБУ ДО ДООСЦ «ЮНОСТЬ» НА 2017ГОД.*Отделение – спортивные игры (баскетбол)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Возрастная группа
1.	Традиционный турнир по баскетболу дев.	февраль-март	г. В. Новгород	2001-2003 г.р.
2.	Турнир по баскетболу среди девушек	апрель	г. Старая Русса	2003 г.р.
3.	Первенство МБУ ДО ДООСЦ «Юность» среди девушек	апрель	г. Псков	2001-2002 г.р. 2003-2004 г.р. 2005-2006 г.р.
4.	Междугородний турнир по баскетболу среди девушек	01-03.03.2017	г. Псков	2003 г.р. 2005 г.р.
5.	Областная спартакиада по баскетболу дев.	март-апрель	г. Псков	2002-2003 г.р.
6.	Междугородний турнир по баскетболу среди девушек	март	г. Псков	2003, 2004-2005 г.р.
7.	Веселые старты	сентябрь	г. Псков	Все возраста
8.	Первенство МБУ ДО ДООСЦ «Юность» среди девушек	ноябрь	г. Псков	2001-2002 г.р. 2003-2004 г.р. 2005-2006 г.р.
9.	Турнир по баскетболу среди девушек	ноябрь	г. Гатчина	2003-2004 г.р.
10.	Первенство области среди спортивных школ (девушки)	ноябрь	г. Великие Луки	2003-2004 г.р.
11.	Турнир по баскетболу среди девушек	декабрь	г. Витебск	2001-2003 г.р.
12.	Междугородний турнир по баскетболу среди девушек	декабрь	г. Кронштадт	2001-2003 г.р. 2004-2005 г.р.