

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 имени Заслуженного тренера России
Сидоренко Вячеслава Григорьевича» города Калуги
(МБУ ДО СШ № 1 им. ЗТР Сидоренко В.Г. г. Калуги)**

ПРИНЯТО

тренинским советом
от 22.12.2022 г.

Введено в действие приказом №1-е
от 09 января 2023 года.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 1 им. ЗТР
Сидоренко В.Г. г. Калуги



М.В.Корнеев

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1006 от 16.11.2022 г.

Срок реализации программы – без ограничений

Автор программы: Климова В.Е., заместитель директора.

Калуга, 2022 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
 - 2.1. *Цель и задачи программы.*
 - 2.2. *Режим работы.*
 - 2.3. *Учебный план в часах на 46 недель.*
 - 2.4. *Этапы подготовки, минимальный возраст зачисления.*
 - 2.5. *Показатели соревновательной деятельности.*
 - 2.6. *Нормативные требования для различных этапов обучения.*
 - 2.7. *Содержание и методика контрольных испытаний.*
 - 2.8. *Требования к результатам реализации программы.*
3. Методическая часть.
 - 3.1. *Организация учебного процесса.*
 - 3.2. *Основы многолетней тренировки спортсмена.*
 - 3.3. *Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.*
 - 3.4. *Учебный материал.*
4. Планирование подготовки.
 - 4.1. *Основы планирования годовичных циклов.*
 - 4.2. *Планирование годовичных циклов в группах начальной подготовки.*
 - 4.3. *Планирование годовичных циклов в тренировочных группах.*
 - 4.4. *Планирование годовичных циклов в группах совершенствования спортивного мастерства.*
 - 4.5. *Основы планирования тренировок высококвалифицированных спортсменов.*
5. Теоретическая подготовка.
6. Педагогический и врачебный контроль.
7. Воспитательная работа.
8. Психологическая подготовка.
9. Восстановительные средства и мероприятия.
10. Инструкторская и судейская практика.
11. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.
12. Антидопинговые мероприятия.
13. Особенности безопасности на занятиях в спортивном зале по баскетболу.
14. Перечень информационного обеспечения.
15. Перечень аудиовизуальных средств по баскетболу.
16. Перечень Интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Пояснительная записка.

Баскетбол (английский: basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трех очковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 10061 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение

будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации Программы.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки разработаны с учетом приложения № 1 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
 - Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

2.2. Объем Программы.

Процесс подготовки баскетболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 2- Объем Программы

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

– на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

2.3. Виды (формы) обучения.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные, игры (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП);

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.					

[illegible]

2.2. Режим работы.

Нормативная часть программы содержит требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Задачи этапа начальной подготовки (НП).

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

Задачи тренировочного этапа (ТГ).

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

1. Дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности.
2. Достижение высокого уровня технической, тактической, интегральной подготовленности, высокого мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде.
3. Достижение стабильности игры в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности.

4. Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по баскетболу, получение званий инструктора по спорту, судьи по спорту.
5. Подтверждение норматива 1 спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта.
6. Включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе, %	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке	
Группы начальной подготовки						
Первый	8-9	16-18-3%	За 1-го обучающегося	6	276	Требования программы.
Второй	9-10	14- 16-4%		8	368	Требования программы.
Третий	10-11	14- 16-4%		8	368	Требования программы.
Тренировочные группы						
Первый	11-12	12-14-6%	За 1-го обучающегося	12	552	Требования программы, 3 юношеский.
Второй	12-13	12-14-6%		12	552	Требования программы, 50% 2 юношеский.
Третий	13-14	12-14-10%		18	828	Требования программы, 2 юношеский.
Четвертый	14-15	12-14-10%		18	828	Требования программы, 50% 1 юношеский.
Пятый	15-16-17	12-14-10%		18	828	Требования программы,

						1 юношеский.
Группы совершенствования спортивного мастерства						
Первый	16-17	8-12-17%	За 1-го обуча юще гося	20	920	Требования программы, 1юн., 50% 1 спортивный.
Второй	17-18	8-12-23%		24	1104	Требования программы, 1 спортивный, КМС (50%).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

2.3. Учебный план по предпрофессиональной программе по баскетболу.

В учебном плане - графике распределение времени на основные разделы работы осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

С увеличением общего годового объема часов, увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на специальную физическую, технико-тактическую и интегральную подготовку.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения			Год обучения					Год обучения	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Теоретическая.	8	12	12	16	16	16	16	16	16	22
2.	Общая физическая .	83	90	90	93	93	124	110	110	110	110
3.	Специальная физическая.	41	62	62	88	88	130	130	130	130	130
4.	Техническая.	66	94	94	120	120	190	190	190	190	190
5.	Тактическая.	33	49	49	71	71	124	124	124	124	174
6.	Интегральная.	20	33	33	55	55	99	99	99	99	134
7.	Контрольные и календарные игры.	8*	13*	13*	60**	60**	80**	88**	88**	180***	210***
8.	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	14	14	25	27	27	27	78
9.	Инструкторская и судейская	-	-	-	11	11	16	16	16	16	20

	практика.										
10.	Приемные и переводные нормативы.	4 7	8	8	6 10	16	16	16	16	16	20
11.	Контрольные тесты: по физической подготовке и технической подготовки.	3	4	4	4	4	4	6	6	6	6
		3	3	3	4	4	4	6	6	6	6
Общее количество часов		276	368	368	552	552	828	828	828	920	1104

*Из расчета 1 час на одну игру (45мин.);**Из расчета 2 часа на одну игру(90).***Из расчета 3 часа на одну игру(135).

Учебный план составлен для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Кол-во занятий в неделю:

НП – 1 год – 3 занятия по 2 часа (1 час - 45 мин.).

НП – свыше 1 года – 4 занятия по 2 часа.

ТГ – 1-2 год – 4 занятия по 3 часа.

ТГ – свыше 2 лет – 5-6 занятий по 3 – 4 часа.

ССМ – 1 год – 6 занятий по 4 часа.

ССМ – 2 год – 6 занятий по 3 часа (вторая половина дня) и 5 занятий по 2 часа (первая половина дня).

2.4. Этапы подготовки, минимальный возраст зачисления.

Подготовка юных баскетболистов предусматривает три этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап и совершенствование спортивного мастерства. Обучающиеся распределяются на учебные группы спортивной направленности по возрасту и полу, в зависимости от их индивидуальных способностей, физического развития и спортивной подготовленности. Указанные возрастные границы в известной мере условны. Основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому обучающиеся, с учетом выполнения установленных требований, могут переводиться на следующий этап в более раннем возрасте.

Подбор средств и объемов **физической подготовки** для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов. Среди средств физической подготовки особое место занимают упражнения с предметами.

С обучением юных баскетболистов технике и тактике баскетбола непосредственно связана **специальная физическая подготовка**. Основным средством ее являются специальные (подготовительные) упражнения. Они развивают качества необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей **технике игры**. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Формирование **тактических умений** начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а так же умений специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке баскетболистов занимает **интегральная подготовка**. Основу ее составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировок, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов

только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. По усмотрению тренера - преподавателя должны проводиться занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

В тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства проводится *инструкторская и судейская практика*. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также при проведении спортивных соревнований различного уровня.

Группы начальной подготовки 1 г.о. (8 – 9 лет).

Распределение времени на основные разделы работы осуществлено в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в пояснительной записке. Эффективность средств баскетбола на данном этапе еще не значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), поэтому более 60-70 % объема времени отводится на физическую подготовку.

Группы начальной подготовки 2, 3 г.о. (9 -10-11 лет).

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но на протяжении годичного цикла удельный вес всех видов компонентов изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка (50%), то в начале второй половины увеличивается кол-во часов, отводимых на специальную, технико-тактическую, интегральную подготовку.

Тренировочные группы 1 г.о. (11-12 лет).

В связи с увеличением объема часов, увеличивается количество занятий в неделю. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке – 39 % учебного времени. Объем технической подготовки составляет 24 %. Однако следует учитывать, что овладение тактикой может осуществляться лишь посредством техники, кроме этого велика доля техники в процессе интегральной подготовки, кроме этого велика доля техники в процессе интегральной подготовки, поэтому суммарный объем времени на техническую подготовку составляет так же 39%. Повышается значение интегральной подготовки, на нее выделяется 13 % учебного времени.

*С первого года обучения в учебно-тренировочных группах вводится инструкторская и судейская практика. Количество игр увеличивается до 22.

Тренировочные группы 2 г.о. (12-13 лет).

Объем часов остается прежним, однако происходят незначительные изменения в объемах компонентов. Важнейшим разделом работы данного года, является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр – до 34.

Тренировочные группы 3 г.о. (13-14 лет).

В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю – до 6 и их продолжительность до 3 часов. При распределении объемов компонентов тренировки сохраняется тенденция первых двух лет обучения. Следует заметить, что на 3-ем году обучения времени на физическую подготовку отводится 34 %, это несколько больше, чем в 1 и 2 году. Продолжает увеличиваться время на технико-тактическую подготовку, объем ее доходит до 38%. На долю интегральной подготовки отводится 18 %, количество игр в году достигает – 44.

Тренировочные группы 4 г.о. (14-15 лет).

При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (20 %), тактической (19 %) и интегральной (18 %) подготовке от общего объема тренировочного времени. Такое внимание к ним вызвано тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовленности в их единстве, а высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях. На физическую подготовку отводится 31 % учебного времени. Уменьшение его вызвано тем, что многие вопросы физической подготовки на этом этапе можно решать посредством специальных упражнений в процессе технико-тактической интегральной подготовки. Количество игр доходит до 50.

Тренировочные группы 5 г.о.(15-16-17 лет.).

При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (20 %), тактической (19 %) и интегральной (18 %) подготовке от общего объема тренировочного времени. Такое внимание к ним вызвано тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовленности в их единстве, а высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях. На физическую подготовку отводится 31 % учебного времени. Уменьшение его вызвано тем, что многие вопросы физической

подготовки на этом этапе можно решать посредством специальных упражнений в процессе технико-тактической интегральной подготовки. Количество игр доходит до 50.

Группы совершенствования спортивного мастерства 1 г.о.(16-17 лет), 2 г.о. (17-18 лет).

Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле для групп спортивного совершенствования свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с учебно-тренировочными группами. Объем технической и специальной физической подготовки остается примерно на одном уровне в течение всех двух лет обучения.

Таблица соотношения времени на виды подготовки в процессе многолетней тренировки в процентах:

Этапы подготовки	Теория	ОФП	СФП	Виды подготовки			Инстр. и суд. практика + Восст.м.	Контр. тесты и переводные
				Техника	Тактика	Интегр.+ Контр.		
НП-1	3	30	15	24	12	10	-	6
НП-2,3	3	24	17	26	13	13	-	4
ТГ-1	3	17	16	22	13	21	2 + 2	4
ТГ-2	3	17	16	22	13	21	2 + 2	4
ТГ-3	3	15	16	23	15	22	2 + 3	3
ТГ-4	3	13	16	23	15	23	2 + 3	3
ТГ-5	3	13	16	23	15	23	2 + 3	3
ССМ -1	2	10	12	17	16	30	2 + 8	3
ССМ-2	2	9	11	15	17	32	2 + 9	3

2.5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

Виды соревнований	Этапы подготовки								
	НП		ТГ					ССМ	ССМ
	1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Соревнования: по физической подготовке (час).	3	4	4	4	4	6	6	6	6

Соревнования: по технической подготовке (час).	3	3	4	4	4	6	6	6	6
Всего часов.	6	7	8	8	8	12	12	12	12
Контрольные.	6	13	20	20	20	18	18	21	24
Отборочные.	-	-	4	4	10	12	12	14	16
Календарные.	-	-	6	6	10	14	14	25	30
Всего игр.	6*	13*	30**	30**	40**	44**	44**	60***	70***
Всего часов.	12	20	68	68	88	100	100	192	222

* Из расчета 1 час на одну игру (45мин.);

** Из расчета 2 часа на одну игру (90мин.); *** Из расчета 3 часа на одну игру (135мин.).

2.6. Нормативные требования для различных этапов обучения.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка спортивных резервов по баскетболу. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в баскетболе обучающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения, в совершенстве техникой и тактикой игры в баскетбол на следующем этапе.

Результаты, показываемые обучающимися, на приемных и переводных испытаниях, заносятся в протокол.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

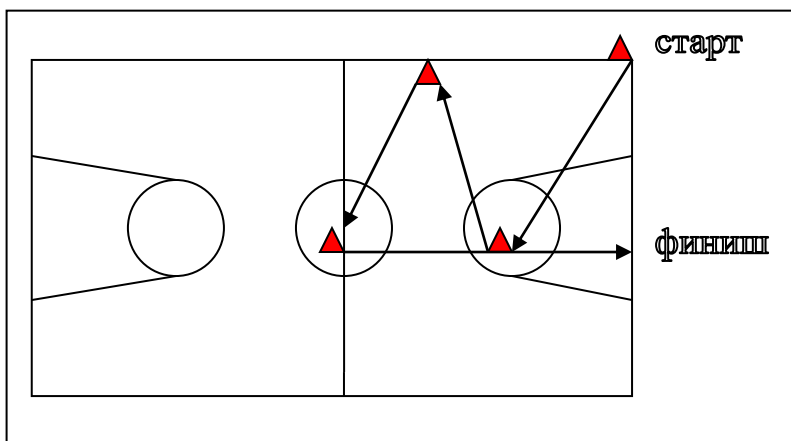
Контрольно – переводные нормативы по технико – тактической подготовке, по спортивному результату на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе отделения баскетбола (мальчики, девочки).

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП 1 г.о. 8-9 лет	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
НП 2-3 г.о. 9-11лет	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
ТГ 1 г.о. 11-12лет	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
ТГ 2 г.о. 12-13лет	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
ТГ 3 г.о. 13-14лет	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
ТГ 4 г.о. 14-15лет	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65
ТГ 5 г.о. 15-17лет.	8.4	8.7	13.8	14.4	13.4	13.7	60	50	65	65

1. Передвижение:

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

Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение:

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

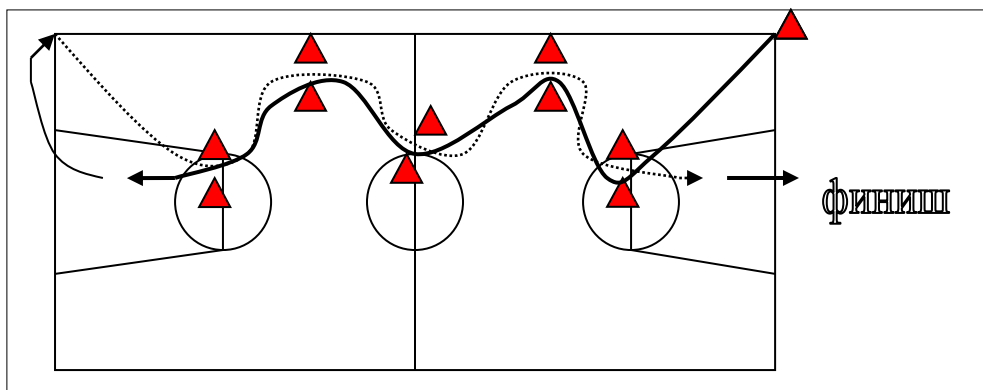
Методические указания:

1) для НП, для 8-11 лет:

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для ТГ, для 11-17 лет:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).



3. Передачи мяча.

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

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

Методические указания:

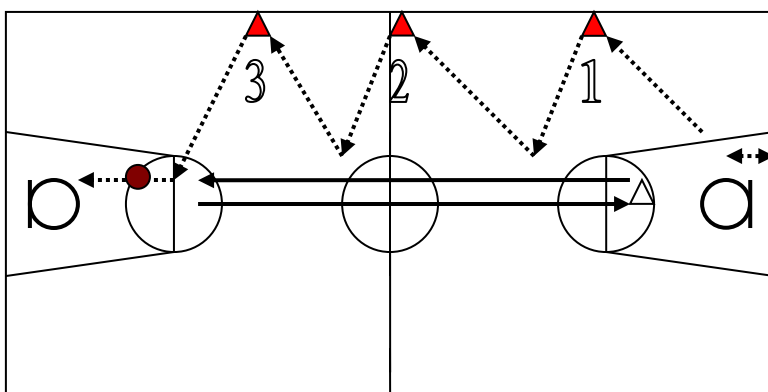
1) для НП, для 8-11 лет;

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для ТГ, для 11-17 лет;

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции.

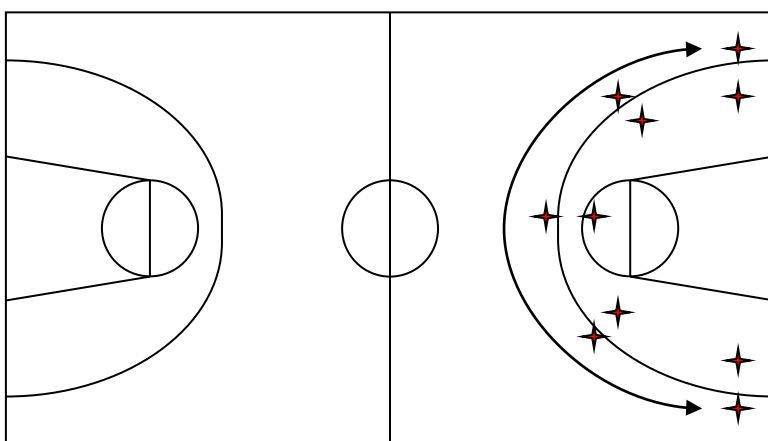
Методические указания:

1). Для НП, для 8-11 лет:

- игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно;
- фиксируется количество попаданий.

2). Для ТГ, для 11-17 лет:

- игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двух очковой зоне. На выполнение задания дается 2 мин;
- фиксируется количество бросков и очков.



Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе отделения баскетбола (мальчики, девочки).

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (гнп,1тг). Бег 600 м (со 2тг).	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нп 1 г.о. 8-9 лет	1	160	155	30	28	4.2	4.5	4 п 15	4 п	1.16	1.20
Нп 2-3 г.о. 9-11 лет	2	174	160	32	32	4.0	4.3	5 п	4 п 20	1.07	1.15
Тг 1 г.о. 11-12 лет	1	190	180	35	35	3.9	4.0	5 п 20	5 п 10	1.5	1.00
Тг 2г.о. 12-13 лет	2	195	195	38	37	3.9	3.8	6 по 15	6 п	1.55	2.10
Тг 3 г.о.13-14 лет	3	205	205	41	40	3.8	3.7	7 п	6 п 25	1.45	1.55
Тг 4 г.о. 14-15 лет	4	210	205	43	41	3.6	3.7	8 п	7 п	1.35	1.40
Тг 5 г.о. 15-17 лет	5	215	207	44	42	3.6	3.7	8 п 10	7 п 10	1.32	1.37

1.Прыжок в длину с места.

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

2.Прыжок с доставанием.

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

3.Бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой линии, в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4.Бег 300м, 600 м, 1000 м.

Приемные нормативы по общей физической подготовке для индивидуального отбора на этап начальной подготовки по баскетболу.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики 8-9 лет	Балл	Девочки 8-9 лет	Балл
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,6 с).	10	Бег на 20 м (не более 6,0 с).	10
	Челночный бег (3 x 10) (не более 9,2 с).	10	Челночный бег (3 x 10) (не более 9,4 с).	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см).	10	Прыжок в длину с места (не менее 120 см).	10
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25см) .	10	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см).	10

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения). Минимальный балл для зачисления в группу составляет 30 баллов

Приемные нормативы для зачисления на тренировочный этап по баскетболу.

№	Нормативы	11 лет		12 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м с высокого старта (с).	3.9-4.1	4.1-4.3	3.8-4.0	4.0-4.2
2	Высота подскока с места по Абалакову (см).	35-40	30-35	36-41	35-40
3	Метание набивного мяча (1 кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (см).	320-330	300-320	340-350	320-3.30
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой до лицевой линии (м).	155	160	150	155
5	Передвижение в стойке защитника.	9.8	10.0	9.7	9.9
6	Скоростное ведение (с попадания), (с).	14.7	15.0	14.6	14,9
7	Передачи мяча (попадания), (с).	14.0	14.3	13.9	14,2
8	Дистанционные броски в (%).				35

		30	30	35	
9	Штрафные броски в (%).	40	40	48	48

Содержание тестовых нормативов (текущие испытания) по ОФП.

1. Бег 30 м. (сек.).

2. Непрерывный бег 5 мин. (м.).

По команде (марш) игрок начинает бег и бежит без остановки до следующей команды (стоп). Учитывается расстояние в метрах, которое преодолел спортсмен в течение 5 минут.

3. Прыжок в длину с места (см.).

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

4. Прыжок вверх с места (см.).

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

5. Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (2 кг).

Из исходного положения, сидя на линии старта, плечи расположены на уровне стартовой линии, игрок бросает набивной мяч двумя руками из-за головы. Результат измеряется в (см).

6. Подтягивание (юноши), отжимание (девушки), (раз).

7. Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)

На расстоянии 10 м. чертятся две линии – стартовая и финишная. По сигналу игрок бежит, преодолевая расстояние 10 м. до финишной черты, на которой лежит предмет (кубик), когда игрок пересекает финишную линию двумя ногами, он берет предмет, лежащий на линии, и бежит к линии старта. Добежав до линии старта, второй раз, преодолев расстояние 10 м., пересекая линию, игрок кладет предмет (кубик) на линию старта и бежит третий раз расстояние 10 м. к линии финиша.

Нормативы оценки показателей физической подготовленности юношей 8–16 лет и старше.

Возраст	Балл	Бег 30 м. (сек.)	Бег 5 мин. (м.)	Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок вверх (см.)	Бросок набивного мяча, сидя, двумя руками из-за головы 2 кг. (см.)	Подтягивание из виса, кол-во раз.	Челночный бег 3 X 10 (сек.)
8 лет	5 4 3 2 1	5,5 и мен 5,6 – 6,1 6,2 – 6,7 6,8 – 7,3 7,4 и бол	1201 и бол 1051-1200 901-1050 751-900 750 и мен	161 и бол 150-160 135-149 121-134 120 и мен	30 и бол. 28 – 29 26 – 27 24 – 25 23 и мен	305 бол. 225 – 300 175 – 227 125 – 170 120 и мен.	7 и бол. 5 – 6 3 – 4 1 – 2 1 и мен.	8,3 и мен. 8,4 – 8,9 9,0 – 9,5 9,6 – 10,1 10,2 и бол
9 лет	5 4 3 2 1	5,3 и мен 5,4 – 5,9 6,0 – 6,5 6,6 – 7,1 7,2 и бол	1251 и бол 1101-1250 951-1100 801-950 800 и мен	171 и бол 160-170 145-159 131-144 130 и мен	35 и бол. 32 – 34 29 – 31 26 – 28 25 и мен	355 бол. 275 – 350 205 – 274 155 – 200 150 и мен.	8 и бол. 5 – 7 3 – 4 1 – 2 1 и мен.	8,1 и мен. 8,2 – 8,7 8,8 – 9,3 9,4 – 9,9 10,0 и бол
10 лет	5 4 3 2 1	5,1 и мен 5,2 – 5,7 5,8 – 6,3 6,4 – 6,9 7,0 и бол	1301 и бол 1151-1300 1001-1150 851-1000 850 и мен	181 и бол 170-180 155-169 141-154 140 и мен	40 и бол. 36 – 39 32 – 35 28 – 31 27 и мен	405 бол. 325 – 400 255 – 324 205 – 250 200 и мен.	9 и бол. 6 – 8 4 – 5 2 – 3 1 и мен.	7,9 и мен. 8,0 – 8,5 8,6 – 9,1 9,2 – 9,7 9,8 и бол
11 лет	5 4 3 2 1	4,9 и мен 5,0 – 5,5 5,6 – 6,1 6,2 – 6,7 6,8 и бол	1351 и бол 1201-1350 1051-1200 901-1050 900 и мен	191 и бол 176-190 161-175 146-160 145 и мен	45 и бол. 40 – 44 35 – 39 30 – 34 29 и мен	455 бол. 375 – 450 305 – 374 255 – 300 250 и мен.	11 и бол. 8 – 10 5 – 7 2 – 4 1 и мен.	7,7 и мен. 7,8 – 8,3 8,4 – 8,9 9,0 – 9,5 9,6 и бол
12 лет	5 4 3 2	4,7 и мен 4,8 – 5,3 5,4 – 5,9	1401 и бол 1251-1400 1101-1250 951-1100	206 и бол 186-205 171-185	50 и бол. 44 – 49 38 – 43 32 – 37	505 бол. 425 – 500 355 – 424 275 – 350	13 и бол. 9 – 12 5 – 8 2 – 4	7,5 и мен. 7,6 – 8,1 8,2 – 8,7 8,8 – 9,3

	1	6,0 – 6,5 6,6 и бол	950 и мен	156-170 155и мен	31 и мен	270 и мен.	1 и мен.	9,4 и бол
13 лет	5	4,5 и мен	1451и бол	216 и бол	55 и бол.	605 бол.	15 и бол.	7,3 и мен.
	4		1301-1450		48 – 54	505 – 600	11 – 14	7,4 – 7,9
	3	4,6 – 5,1	1151-1300	201-215	41 – 47	405 – 500	7 – 10	8,0 – 8,5
	2	5,2 – 5,7	1001-1150	186-200	34 – 40	305 – 400	3 – 6	8,6 – 9,1
	1	5,8 – 6,3 6,4 и бол	1000 и мен	171-185 170и мен	33 и мен	300 и мен.	2 и мен.	9,2 и бол
14 лет	5	4,3 и мен	1501и бол	231 и бол	60 и бол.	705 бол.	16 и бол.	7,1 и мен.
	4		1351-1500		52 – 59	575 – 700	12 – 15	7,2 – 7,7
	3	4,4 – 4,9	1201-1350	216-230	44 – 51	475 – 570	8 – 11	7,8 – 8,3
	2	5,0 – 5,5	1051-1200	201-215	36 – 43	325 – 450	4 – 7	8,4 – 8,9
	1	5,6 – 6,1 6,2 и бол	1050 и мен	186-200 185и мен	35 и мен	320 и мен.	3 и мен.	9,0 и бол
15 лет	5	4,1 и мен	1551и бол	256 и бол	64 и бол.	805 бол.	17 и бол.	6,9 и мен.
	4		1401-1550		56 – 63	650 – 800	13 – 16	7,0 – 7,5
	3	4,2 – 4,7	1251-1400	236-255	48 – 55	500 – 649	9 – 12	7,6 – 8,1
	2	4,8 – 5,3	1101-1250	215-235	40 – 47	375 – 500	5 – 8	8,2 – 8,7
	1	5,4 – 5,9 6,0 и бол	1100 и мен	196-215 195и мен	39 и мен	375 и мен.	4 и мен.	8,8 и бол
16 лет и старше	5	3,9 и мен	1601и бол	276 и бол	67 и бол.	855 бол.	18 и бол.	6,7 и мен.
	4		1451-1600		60 – 66	705 – 850	14 – 17	6,8 – 7,3
	3	4,0 – 4,5	1301-1450	251-275	53 – 59	550 – 700	10 – 13	7,4 – 7,9
	2	4,6 – 5,1	1151-1300	226-250	46 – 52	425 – 500	6 – 9	8,0 – 8,5
	1	5,2 – 5,7 5,8 и бол	1150 и мен	205-225 200и мен	45 и мен	420 и мен.	5 и мен.	8,8 и бол

Нормативы оценки показателей физической подготовленности девушек 8–16 лет и старше.

Возраст	Балл	Бег 30 м. (сек.)	Бег 5 мин. (м.)	Прыжо к в длину с места (см.)	Прыжо к вверх (см.)	Бросок набивног о мяча, сидя, двумя руками из-за головы	Отжимание кол-во раз	Челночн ый бег 3 X 10 (сек.)
---------	------	---------------------	--------------------	---	---------------------------	--	-------------------------	---------------------------------------

						2 кг. (см.)		
8 лет	5 4 3 2 1	5,6 и мен. 5,7 – 6,2 6,3 – 6,8 6,9 – 7,4 7,5 и бол	1101и бол 976-1100 851-975 751-850 750 и мен	156 и бол. 145-155 130-144 116-129 115и мен	26 и бол. 24 – 25 22 – 23 20 – 21 19 и мен	251 бол. 176 – 250 126 – 175 101 – 125 100 и мен.	21 и бол. 16 – 20 11 – 15 7 – 10 6 и мен.	8,6 и мен. 9,2 – 8,7 9,8 – 9,3 10,4 – 9,9 10,5 и бол
9 лет	5 4 3 2 1	5,4 и мен 5,5 – 6,0 6,1 – 6,6 6,7 – 7,2 7,3 и бол	1151и бол 1026-1150 901-1025 776-900 775 и мен	166 и бол 155-165 140-154 126-139 125и мен	31 и бол. 28 – 30 25 – 27 22 – 24 21 и мен	301 бол. 226 – 300 151 – 225 126 – 150 125 и мен.	23 и бол. 18 – 22 14 – 17 9 – 13 8 и мен.	8,4 и мен. 9,0 – 8,5 9,6 – 9,1 10,2 – 9,7 10,3 и бол
10 лет	5 4 3 2 1	5,2 и мен. 5,3 – 5,8 5,9 – 6,4 6,5 – 7,0 7,1 и бол	1201и бол 1076-1200 951-1075 826-950 825 и мен	176 и бол. 165-175 150-164 136-149 135и мен	36 и бол. 32 – 35 26 – 31 25 – 27 24 и мен	351 бол. 251 – 350 176 – 250 151 – 175 150 и мен.	26 и бол. 21 – 25 16 – 20 11 – 15 10 и мен.	8,2 и мен. 8,8 – 8,3 9,4 – 8,9 10,0 – 9,5 10,1 и бол
11 лет	5 4 3 2 1	5,0 и мен 5,1 – 5,6 5,7 – 6,2 6,3 – 6,8 6,9 и бол	1251и бол 1126-1250 1001-1125 876-1000 875 и мен	186 и бол 171-185 156-170 141-155 140и мен	40 и бол. 35 – 39 30 – 34 25 – 29 24 и мен	401 бол. 326 – 400 251 – 325 176 – 260 175 и мен.	26 и бол. 21 – 25 16 – 20 11 – 15 10 и мен.	8,0 и мен. 8,1 – 8,6 8,7 – 9,2 9,3 – 9,8 9,9 и бол
12 лет	5 4 3 2 1	4,8 и мен 4,9 – 5,4 5,5 – 6,0 6,1 – 6,6 6,7 и бол	1301и бол 1176-1300 1051-1175 926-1050 925 и мен	196 и бол 181-195 166-180 151-165 150и мен	43 и бол. 38 – 42 33 – 37 28 – 32 27 и мен	451 бол. 376 – 450 301 – 375 226 – 300 225 и мен.	26 и бол. 21 – 25 16 – 20 13 – 15 12 и мен.	7,8 и мен. 7,9 – 8,4 8,5 – 9,0 9,1 – 9,6 9,7 и бол
13 лет	5	4,6 и	1351и бол	211 и	47 и бол.	501 бол.	31 и бол.	7,6 и

	4	мен	1226-1350	бол	42 – 46	426 – 500	26 – 30	мен.
	3	4,7 – 5,2	1101-1225	196-210	37 – 41	351 – 425	21 – 25	7,7 – 8,2
	2	5,3 – 5,8	976-1100	181-195	32 – 36	276 – 350	13 – 20	8,3 – 8,8
	1	5,9 – 6,4	975 и мен	166-180	31 и мен	275 и мен.	12 и мен.	8,9 – 9,4
		6,5 и бол		165и мен				9,5 и бол
14 лет	5	4,4 и	1401и бол	221 и	51 и бол.	551 бол.	31 и бол.	7,4 и
	4	мен	1276-1400	бол	45 – 50	476 – 550	26 – 30	мен.
	3	4,5 – 5,0	1151-1275	206-220	39 – 44	401 – 475	21 – 25	7,5 – 8,0
	2	5,1 – 5,6	1026-1150	191-205	33 – 38	326 – 400	16 – 20	8,1 – 8,6
	1	5,7 – 6,2	1025 и	176-190	32 и мен	325 и мен.	15 и мен.	8,7 – 9,2
		6,3 и бол	мен	175и мен				9,3 и бол
15 лет	5	4,2 и	1451и бол	236 и	54 и бол.	626 бол.	36 и бол.	7,2 и
	4	мен	1326-1450	бол	48 – 53	541 – 625	31 – 35	мен.
	3	4,3 – 4,8	1201-1325	216-235	42 – 47	456 – 540	26 – 30	7,3 – 7,8
	2	4,9 – 5,4	1076-1200	196-215	36 – 41	376 – 455	19 – 25	7,9 – 8,4
	1	5,5 – 6,0	1075 и	181-195	35 и мен	375 и мен.	18 и мен.	8,5 – 9,0
		6,1 и бол	мен	180и мен				9,1 и бол
16 лет и старше	5	4,0 и	1501и бол	251 и	57 и бол.	676 бол.	46 и бол.	7,0 и
	4	мен	1376-1500	бол	51 – 56	586 – 675	41 – 45	мен.
	3	4,1 – 4,6	1251-1375	231-250	45 – 50	486 – 586	31 – 40	7,1 – 7,6
	2	4,7 – 5,2	1126-1250	211-230	39 – 44	426 – 495	21 – 30	7,7 – 8,2
	1	5,3 – 5,8	1125 и	191-210	38 и мен	425 и мен.	20 и мен.	8,3 – 8,8
		5,9 и бол	мен	190и мен				8,9 и бол

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей определяется в баллах. Количество баллов по семи нормативам – 21 балл.

2.8. Требования к результатам освоения предпрофессиональной программы, выполнение которой дает основание для перевода в дальнейшем на программу спортивной подготовки по баскетболу.

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по баскетболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья баскетболистов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по баскетболу.

На этапе ТГ:

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

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма баскетболистов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья баскетболистов.

3. Методическая часть.

3.1. Организация учебного процесса.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер - преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более, у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

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

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

Особенности организации и проведения тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям.					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям.	18	18	-	Определяется организацией, осуществляющей предпрофессиональную подготовку.
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к	18	14	-	

	чемпионатам, кубкам, первенствам России.				
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям.	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации.	14	14	-	

3.3. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16 и старше
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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

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

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

Система отбора.

Отбор в спортивную школу представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку баскетболистов в команды мастеров и сборные команды.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует *систему отбора, которая включает в себя:*

- тестирование детей;
- сдачу контрольных нормативов;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

На этапе начальной подготовки используются следующие критерии отбора:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей обучающихся в баскетболе;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в баскетболе;

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

1-й год обучения.

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер - преподаватель ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры-преподаватели, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Организуется просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнований. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложно - координационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 30 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темпы прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и мае - по общей и специальной физической подготовке. В конце учебного года тренер-преподаватель оценивает каждого юного баскетболиста с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного баскетболиста.

Команда баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее.

4-й, 5-й, 6-й годы обучения.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных баскетболистов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных баскетболистов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

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

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекающих нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами.

Подготовка юных баскетболистов предусматривает три этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

3.4. Учебный материал.

Программный материал для практических занятий.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных баскетболистов.

Физическая подготовка для всех групп.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общеподготовительные упражнения:

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине, переход в

положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты - комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от

стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа, на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов 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.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Прыжок толчком двух ног.	+	+							
Прыжок толчком одной ноги.	+	+							
Остановка прыжком.	+	+	+						
Остановка двумя шагами.	+	+	+						
Повороты вперед.	+	+							
Повороты назад.	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте.	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении.		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке.		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении.		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте.		+							
Ловля мяча одной рукой в движении.		+	+	+					
Ловля мяча одной в прыжке.			+	+	+				

Ловля мяча одной рукой при встречном движении.			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	+	+							
Передача мяча двумя руками с места.	+	+							
Передача мяча двумя рукам в движении.		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке.		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные).		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные).			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие).			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху.		+	+						
Передача мяча одной от головы.		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).		+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места.	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении.		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке.			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные).			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные).			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой на одном уровне.			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие).			+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком.	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком.	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем.		+							
Ведение мяча без зрительного контроля.		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте.	+	+							

Ведение мяча по прямой.	+	+	+						
Ведение мяча по дугам.		+							
Ведение мяча по кругам.		+	+						
Ведение мяча зигзагом.		+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока.			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления.			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой.			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной.			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху.	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди.	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу.	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз.								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание).	+					+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.		+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места.		+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении.		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке.			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (дальние).			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние).			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние).		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.		+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху.		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча.		+	+						

Броски в корзину одной рукой снизу.		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз.								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание).						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.		+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места.		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении.		+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке.		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние).			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние).			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние).			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.		+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.			+	+	+				
Кувырки.									
Приставные шаги.	+								

2.7. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов 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 учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, 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 волевую 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.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Выход для получения мяча.		+							
Выход для отвлечения мяча.		+							
Розыгрыш мяча.		+	+	+					
Атака корзины.		+	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи».	+	+	+						
Заслон.			+	+	+	+	+	+	
Наведение.		+	+	+	+	+	+		
Пересечение.		+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник.			+	+	+	+	+	+	+
Тройка.			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка.				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход.			+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон.				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков.				+	+	+	+	+	
Система быстрого прорыва.			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва.				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрowego.				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрowego				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве.					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве.					+	+	+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начально й подготовк и		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я и высшего спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3- й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Противодействие получению мяча.		+							
Противодействие выходу на свободное место.		+							
Противодействие розыгрышу мяча.		+	+						
Противодействие атаке корзины.		+	+	+	+	+	+	+	+

Подстраховка.		+	+	+	+	+	+		
Переключение.			+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание.				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча.			+	+	+	+	+	+	
Против тройки.				+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки.				+	+	+	+	+	
Против скрестного выхода.				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона.				+	+	+	+	+	
Против наведения на двух.				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты.		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты.					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты.						+	+	+	+
Система личного прессинга.					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга.						+	+	+	
Игра в большинстве.				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве.				+	+	+	+	+	+

4. Планирование подготовки.

4.1. Основы планирования годовых циклов.

Планирование годового цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Закономерности становления спортивной формы являются ведущими в определении периодизации процесса спортивной тренировки. Исходя из этого, в учебно-воспитательном процессе выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В соответствии с календарем соревнований основные соревнования приходятся на период с ноября по май, июнь-июль является переходным периодом, август-октябрь является подготовительным периодом. Распределение учебно-тренировочной нагрузки меняется в соответствии с выполнением различных педагогических задач определенного периода.

В группах начальной подготовки (**НП**), начальной специализации (**ТГ**) **1 и 2 года** периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время соревнований приобретает необходимый опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке и обучению технике и тактике игры.

В тренировочных группах вводится периодизация, начиная с (**ТГ**) **3 года** обучения, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учетом этой

последовательности, сложности материала и методики обучения весь программный материал распределен по месяцам так, чтобы на период соревновательной деятельности приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического материала, применения изученных приемов в условиях соревнований.

4.1.1. Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Подготовительный этап.

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – *общеподготовительный и специально-подготовительный*:

Общеподготовительный этап.

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап .

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап.

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

Переходный этап.

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

4.1.2. Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации.

Подготовительный этап.

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – ***обще-подготовительный и специально-подготовительный.***

Общеподготовительный этап.

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап.

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап.

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

4.1.3. Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства.

Подготовительный этап.

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа — ***общеподготовительный и специально-подготовительный.***

Общеподготовительный этап.

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап.

Задачи специально-подготовительного этапа являются — системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап.

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап.

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап.

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

4.5. Основы планирования тренировочных занятий высококвалифицированных баскетболистов.

Система тренировочных заданий.

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Баскетбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно - тренировочной деятельности, куда входят: соревнования; содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие – техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы – мезоциклы, которые объединяются в макроциклы – годовой цикл тренировки и

многолетние циклы подготовки.

Таким образом, **тренировочные задания** являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер - преподаватель разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) баскетболистов.

Тренировочные задания подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

5. Теоретическая подготовка.

Этап начальной подготовки (1, 2, 3 з.о).

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало игры. Перемена подачи. Броски по кольцу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Кольцо и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап (1, 2, 3, 4, 5 г.о.).

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности

спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей обучающегося (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

8. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка,

как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Учебное занятие, как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (приспособления для развития прыгучести и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Этап совершенствования спортивного мастерства. (1, 2 г.о.).

1. *Физическая культура и спорт в России*. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Олимпийское движение.

2. *Состояние и развитие баскетбола*. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу. Олимпийские игры

3. *Сведения о строении и функциях организма человека*. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при

занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей обучающегося (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

8. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Учебное занятие, как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (приспособления для развития прыгучести и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

12. Антидопинговые мероприятия. «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактика допинга, применения допинга среди спортсменов».

6. Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительные при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональных систем организма.

При **контроле состояния здоровья решаются следующие задачи**: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия баскетболом; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий

и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающиеся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного баскетболиста планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного баскетболиста.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния обучающегося после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации баскетболистов.

Для участия в соревнованиях по баскетболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4 – 6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только 1 года регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных баскетболистов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб

исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала обучающихся и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивной школы осуществляется два раза в год, в середине и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 метров; прыжки в длину с места; челночный бег 3х10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 метров производится на дорожке стадиона.

Формы, задачи и средства врачебно - педагогического контроля.

Этапный контроль:

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям – РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

- о возможности занятий баскетболом по состоянию здоровья;
- о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в баскетболе;
- о соответствии антропоморфологических параметров требованиям баскетбола;
- о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения:

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии обучающегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, рекомендации.

7. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного баскетболиста, задач этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными баскетболистами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного баскетболиста - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, тренера-преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными баскетболистами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения

искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое приучение).

Важнейшим фактором воспитания юных баскетболистов, условием формирования личности баскетболиста является спортивный коллектив. Юные баскетболисты выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения баскетболиста.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны, обсуждаться только те или иные аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера - преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером - преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных баскетболистов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных баскетболистов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного баскетболиста. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными баскетболистами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного баскетболиста обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы, необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного баскетболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных баскетболистов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных баскетболистов к учебе; об отношении к труду, общественно-полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. Организационно-педагогическая работа. Определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2. Формирование основ мировоззрения социальной активности. Определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3. Воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда. Предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4. Воспитание сознательного отношения к труду, общественно-полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию. Определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно - полезном труде в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5. Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики. Планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных баскетболистов;

6. Эстетическое воспитание. Намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7. Физическое воспитание. Предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8. Работа с родителями и связь с общественностью. Здесь указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

8. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности баскетболиста.

2. Развитие процессов восприятия.
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями.
6. Развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером - преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявление находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия.

Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях 2-3 недели приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при ловле мяча, при передачах, различных бросках и т.д. Для этого надо больше производить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передач мяча в цель различными способами и с различного расстояния; передачи мяча по сигналу тренера - преподавателя в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры у баскетболистов надо стремиться развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение

юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности игрока.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих, перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения; в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующих преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер - преподаватель. Тренер - преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей.
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности игрока.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. Состояние боевой готовности.
2. Предсоревновательная лихорадка.
3. Предсоревновательная апатия.
4. Состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, в импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствие желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

1. Обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.
2. Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности.
3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.
4. Применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие. В одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе.
5. Воздействие при помощи слова. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.н.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в

игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку обучающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 минут, другому - 10 минут. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5 - 8 минут до игры и очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание обучающихся на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом, необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры, и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у игрока состояние неуверенности, нервозности и т. п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера - преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру - преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера - преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

9. Восстановительные средства и мероприятия.

Тренировочно - соревновательная деятельность предъявляет большие требования к организму юных баскетболистов, в процессе которых могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому в современном спорте велико значение восстановительных средств и мероприятий.

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции организма на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», что рассматривается, как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности, тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных баскетболистов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла, соревнований; после макроцикла, соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона; варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями; разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки; разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико - гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Восстановительные средства и мероприятия приведены в таблице.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических	Восстановление функционального	Педагогические: рациональное	Чередование различных видов нагрузок,

1	2	3	4
качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка.	состояния организма и работоспособности.	чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО обучающихся.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10 – 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%). Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C. 3 мин. само- и гетерорегуляция.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. – 8 мин. 3 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа	Ускорение	Локальный массаж,	8 – 10 мин.

1	2	3	4
после тренировочного занятия.	восстановительного процесса.	массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравerteбрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности.	5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна.	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз/3 – 5 дней.
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

После тренировочного микроцикла и соревнований используются для восстановления туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут использоваться ванны: хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих

собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных баскетболистов, а также (стандартизованные функциональные пробы).

10. Инструкторская и судейская практика.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект учебного занятия и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

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

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Юный судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Первый год. На первом году обучения основу составляют следующие вопросы.

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год. На втором году обучения изучается более широкий круг вопросов.

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и ловле мяча, ведению и броскам по кольцу.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год. Планируются следующие вопросы.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей: первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год. Планируются следующие вопросы.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3.Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по уличному баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год. Планируются следующие вопросы.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2.Проведение подготовительной, основной частей учебного занятия по начальному обучению технике игры.

3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.

4.Проведение соревнований по уличному баскетболу и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера - преподавателя в работе с начинающими баскетболистами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

11. Материально – техническое обеспечение учебно - тренировочного процесса.

Для реализации предпрофессиональной программы по баскетболу используются:

-спортивные залы общеобразовательных школ, согласно договоров безвозмездного пользования;

- спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование
1	Кольца для баскетбола.

2	Мячи баскетбольные.
3	Сетки баскетбольные.
4	Стойки баскетбольные.
5	Щиты баскетбольные.
6	Гантели массивные от 0.5 до 5 кг.
7	Медицинболлы от 1 до 5 кг.
8	Тренажеры для атлетической подготовки.
9	Стойки для обводки.
10	Стенка гимнастическая.
11	Скамейки гимнастические.
12	Скакалки гимнастические.
13	Игла для накачивания спортивных мячей.
14	Макет баскетбольной площадки с магнитными фишками.
15	Компрессор для накачивания спортивных мячей.
16	Планшетка баскетбольной площадки с фломастером.
17	Рулетка металлическая.
18	Секундомер.
19	Свисток.
20	Указатели персональных ошибок для баскетбола.
21	Указатель времени владения мячом.
22	Указатель (красный) фолов для команд.

Обеспечение учебного процесса МБОУДО «СДЮСШОР №1» г. Калуги составлено на основании «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26 мая 2003

года № 345), который определяет номенклатуру и необходимое количество оборудования и инвентаря и других спортивно-технологических средств на спортооружениях, предназначенных для проведения массовых занятий по физической культуре и спорту, учебно-тренировочного процесса и соревнований с начинающими и спортсменами массовых разрядов. «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту от 03.03.2004 года №190/л)».

12. Антидопинговые мероприятия.

В настоящее время перед спортивными образовательными организациями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений (группы совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов обучения), стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

13. Общие требования безопасности при занятиях баскетболом.

К занятиям баскетболом допускаются:

- обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные, с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие баскетболу.

При занятиях баскетболом обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся.

Опасными и вредными факторами при занятиях баскетболом являются:

- *физические* (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и оборудованием);
- *химические* (пыль).

При занятиях баскетболом в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, проводящему занятия по баскетболу.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях

в зале – не оставляющую следов на полу);

- проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, и т.п.);

- убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия;

- запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- запрещается приступать к занятиям баскетболом при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время занятий, обучающийся обязан:

- соблюдать правила игры и игровую дисциплину;

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя, проводящего занятие;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем, проводящим занятия;

- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися.

обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

Требования безопасности в аварийных случаях:

- при возникновении во время занятий баскетболом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями;

- при возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности

спортивного оборудования и приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями;

- при получении травмы сообщить об этом тренеру - преподавателю, проводящему занятия;

- при необходимости и возможности помочь тренеру - преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- сдать использованный инвентарь тренеру-преподавателю, проводящему занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку;
- принять душ, переодеться, просушить волосы под феном;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

14. Перечень информационного обеспечения.

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Портнова, Башкирова.
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 75.
4. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
5. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
6. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
7. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009.
8. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС, 67.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 67.
12. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 76.

15. Перечень аудиовизуальных средств по баскетболу.

Видеофильмы «Обучение техническим приемам в баскетболе» - 4 экземпляра.

16. Перечень Интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. www.consultant.ru (*Консультант Плюс*):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №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».
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (*Минспорта РФ*):

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>.

3. <http://bmsi.ru> (*Библиотека международной спортивной информации*).