

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**


454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»  А.М. Галкин

Приказ N 105-УТ от 02.09.2019 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 8-10 лет

Автор-составитель:

Худяков Георгий Георгиевич,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	10
3. Методическая часть	14
3.1 Предметная область «Теоретические основы ФК и С»	23
3.2 Предметная область «ОФП»	27
3.3 Предметная область «Избранный вид спорта»	31
3.4 Предметная область «Судейская и инструкторская практика»	42
3.5 Самостоятельная работа	43
3.6 Психологическая подготовка	44
3.7 Восстановительные мероприятия	46
3.8 Требования по технике безопасности	47
3.9 Медицинское обследование	47
4. План воспитательной и профориентационной работы	48
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	47
6. Перечень информационного обеспечения	60

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4. 3172-14. (от 04.07.2014 № 41);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» является **предпрофессиональной**.

Основные задачи программы:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- Удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- Отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы – 8-10 лет.

1.1 Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

1.2 Отличительные особенности баскетбола

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

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

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

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

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

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

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

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности детей, зачисляемых на Базовый или Углубленный этап в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы и периоды спортивной подготовки, условия зачисления:

1. Этап (Базовый уровень) – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом, с учётом оценки ростовых данных и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики выбранного вида спорта – «баскетбол», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов,

2. Этап (Углубленный уровень) - группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки. Продолжительность одного занятия в группах **базового уровня** 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов, в

группах **базового уровня** 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **базового уровня** 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах **углубленного уровня** 1-2 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **углубленного уровня** 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Условия комплектования учебных групп, минимальный возраст, учебно-тренировочные режимы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					
1-ый год	8-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	10-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 15	4-5	12	504
2-ой год	16-18	До 15	4-5	12	504
3-ий год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов игры, учебных фильмов;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.4 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта

усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Баскетбол»: формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

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

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 2 - Требования по выполнению норм по физической и технической подготовке по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

№ п/п	Этап подготовки		Уровень спортивной подготовленности	Показатели соревновательной нагрузки
1.	Базовый уровень	1 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	20 игр
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		3 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	20-25 игр
		4 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		5 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		6 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
2.	Углублённый уровень	1 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	40-50 игр
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		3 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	50-60 игр
		4 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Баскетбол»: соревнования различного уровня, итоговая и промежуточная аттестация.

2. Учебный план
План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)												
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год							
														5	6	7	8			
1	2	3	4																	
	Общий объем часов	2016																		
1	Обязательные предметные области	1400																		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	208																		
1.2	Общая физическая подготовка	600																		
1.3	Вид спорта	592																		
2	Вариативные предметные области	616																		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216																		
2.2	Развитие творческого мышления	100																		
2.3	Специальные навыки	150																		
2.4	Спортивное и специальное оборудование	150																		
3	Теоретические занятия	208		208																
4	Практические занятия	1696			1696															
4.1	Тренировочные мероприятия	1458																		
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	158																		
4.3	Иные виды практических занятий	80																		

План учебного процесса (углублённый уровень)

Таблица-4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Общий объем часов	1008/2184						504	504	588	588		
1	Обязательные предметные области	700/1440						350	350	370	370		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200						60	60	40	40		
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160	175	175		
1.3	Вид спорта	260/570						130	130	155	155		
2	Вариативные предметные области	308/744						154	154	218	218		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45	60	60		
2.2	Развитие творческого мышления	48/108						24	24	30	30		
2.3	Судейская практика	/96								48	48		
2.4	Специальные навыки	90/170						45	45	40	40		
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80/160						40	40	40	40		
3	Теоретические занятия	120/200		120/200				60	60	40	40		
4	Практические занятия	800/1800			800/1800			400	400	500	500		
4.1	Тренировочные мероприятия	588/1088						294	294	250	250		
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	92/392						46	46	150	150		
4.3	Иные виды практических занятий	120/320						60	60	100	100		
5	Самостоятельная работа	80/160	80/160					40	40	40	40		
6	Аттестация	8/24						4	4	8	8		

6.1	Промежуточная аттестация	4/12						4	2		8	4	4
6.2	Итоговая аттестация	4/12							2			4	4

3. Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней спортивной подготовки юных баскетболистов предполагает:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами по команде;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

■ комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

■ преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

■ вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфичные задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных баскетболистов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно - игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры в баскетбол по правилам мини - баскетбола, стритбола и по упрощенным правилам.

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

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

Весь период подготовки углублённого уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Специализация по амплуа.

4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

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

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

6. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Вся система спорта реализуется под знаком «соревновательная деятельность». Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует юных спортсменов на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей. Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах подготовки.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем и годами спортивной подготовки (см. таблицу 8).

Таблица 8 - Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований/количество игр)

Виды соревнований (игр)	Уровень и годы спортивной подготовки	
	Базовый уровень	Углубленный уровень

	1-3 год обучения	4-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Контрольные	1-3	1-3	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	3-5
Основные	3	3	7	10
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Таблица 9 - Компоненты системы спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, допущенные врачом.	Одаренные и способные к баскетболу, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям баскетболом.	Знать принципы планирования тренировок и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям баскетболом, укрепить здоровье, овладеть основами баскетбола, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению баскетболом.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отбор и комплектование групп. Овладение техническими приемами.	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство коллективизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: <ul style="list-style-type: none"> ■ психологическая подготовка ■ техническая подготовка 	Сформировать мотивацию к занятиям баскетболом. Овладеть основами техники баскетбола.	Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества спортсмена. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности. Совершенствование технического мастерства.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ тактическая подготовка ■ физическая подготовка ■ теоретическая подготовка ■ соревновательная деятельность 	<p>Сформировать общее представление о тактике.</p> <p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.</p> <p>Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях школы, города.</p>	<p>Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.</p> <p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений.</p> <p>Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием баскетболиста. Знания ТИМ ФК и С.</p> <p>Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.</p> <p>Современные методы обучения и тренировки.</p>
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	<p>Баскетбольный щит, корзина, сетка.</p> <p>Баскетбольный мяч, доска тактическая, мяч набивной, свисток, стойка для обводки, фишки.</p> <p>Барьер л/аглетический, гантели, корзина для мячей, мяч волейбольный, футбольный, теннисный. Насос, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры.</p>	<p>Баскетбольный щит, корзина, сетка. Баскетбольный мяч, доска тактическая, мяч набивной, свисток, секундомер, стойка для обводки, фишки.</p> <p>Барьер л/аглетический, гантели, корзина для мячей, мяч волейбольный, футбольный, теннисный. Насос, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры. Видео материалы. Схемы (тактические).</p>
10.	Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое	Позапный медосмотр, применение простейших тестов.	Позапный медосмотр, применение простейших тестов.

13	<p>обеспечение</p> <p>Ограничения функционирования системы подготовки</p>	<p>Отсутствие специфических способностей к занятиям баскетболом, возрастные особенности организма.</p>	<p>Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.</p>
14	<p>Система контроля процесса подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ организационная ▪ технико-тактическая ▪ физическая 	<p>Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.</p> <p>Уровень владения простейшими техническими и тактическими действиями. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.</p>	<p>Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.</p> <p>Степень владения техникой баскетбола, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.</p>
15	<p>Предполагаемые результаты</p>	<p>Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке</p> <p>Комплектование учебных групп обучающимися с высокой мотивацией к занятиям баскетболом. Гармоничное развитие воспитанников, овладение основами баскетбола. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся на углубленный уровень.</p>	<p>Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке</p> <p>Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод одаренных спортсменов на уровень совершенствования спортивного мастерства.</p>

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 10 - Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

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 тренировочный процесс. Преимущественная

направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по баскетболу использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения.

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностей детей. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. Принимаются нормативы по следующим тестам: бег 20 м, высота подскока, прыжок в длину с места. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям баскетбола. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей и специальной физической подготовке.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основными навыками игры проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена 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 по следующим позициям: 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 делается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей перспективности юного спортсмена. В конце учебного года проводится тестирование.

4-ый,5-ый,6-ой года обучения.

Тестирование общей, специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля. В течение этих лет обучения делается окончательное заключение о

пригодности юного спортсмена к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности его с точки зрения привлечения в команды высокого уровня. 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.

3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Таблица 11 - Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФКиС»

Тема	Этап, год обучения										
	Базовый уровень						Углубленный уровень				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2. Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	
7. Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2	
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	4	4	
9. Основы техники игры и техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	6	6	4	4	
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2	
13. Правила по мини-баскетболу	1	1	1	1							
14. Официальные правила ФИБА	2	2	4	4	4	4	10	10	8	8	
15. Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	
Всего часов:	28	28	34	34	42	42	60	60	40	40	

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и

соревнований. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России*

1.1. Понятие «Физическая культура».

1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.

1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.

1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.

1.6. Спортивные разряды и звания.

1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

1.8. Юношеские разряды по баскетболу.

2. *Состояние и развитие баскетбола в России*

2.1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

2.2. Достижения Баскетболистов России на мировой арене.

2.3. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

2.4. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

3.2. Спортивно-этическое воспитание.

3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.

3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.

4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.

4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).

4.4. Критерии готовности к повторной работе.

4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

5. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

5.1. Понятие о гигиене и санитарии.

5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

5.7. Пищевые отравления и их профилактика.

5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5.10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований

5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

б. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

6.1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

6.4. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Факторы риска при занятии баскетболом.

В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:

- несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;
- недостаточность ранней специальной физической подготовки;
- погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и самостраховку;
- несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.

6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;

- при проведении занятий на спортивной площадке;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.

7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

7.3. Формы организации спортивной тренировки.

7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

7.5. Единство общей и специальной выносливости.

7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.

7.7. Основные средства спортивной тренировки.

7.8. Методы спортивной тренировки.

7.9. Значение тренировочных и контрольных игр.

7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.

7.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

7.13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.

8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.

8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.

8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.

9. Основы техники игры и техническая подготовка

9.1. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

9.2. Средства и методы технической подготовки.

9.3. Классификации приемов техники игры.

9.4. Методические приемы и средства обучения технике игры.

9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

10. Физические способности и физическая подготовка

10.1. Физические качества.

10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).

10.4. Гибкость и её развитие.

10.5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по баскетболу на Первенства России, города, школы.

3.2 Методические рекомендации по реализации предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Методические рекомендации по реализации программной области «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Методические рекомендации по реализации программной области «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т. д. До 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг, передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1.5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивания из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным

выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы (передачи, бросок в кольцо, метание в неподвижную цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное движение при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача

набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3.3 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **1-го года обучения.**

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

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

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **2-го года обучения**

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом.

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **3-го года обучения**

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **4-го года обучения**

Техническая подготовка.

Передвижения:

Прыжки толчком одной и двух ног в движении. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Работа рук и ног при движении противника справа и слева. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Владение мячом.

Ловля мяча: Одной рукой высокого мяча. Одной рукой низкого мяча. Одной рукой катящегося мяча. Одной рукой мяча с низкого откоса. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой с боку. Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола. Сочетание выполнения изученных способов передач мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию. Передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Чередование выполнения изученных способов передач.

Перехват мяча при передачах в движении. Овладение катящимся мячом. Выбивание мяча сзади при его ведении. Отбивание мяча при бросках в движении.

Броски мяча: Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

Ведение мяча: Чередование различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения без зрительного контроля.

Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Ведение мяча с сопротивлением.

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия:

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки. Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне. Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки. Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча. Опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении. Взаимодействие двух игроков с нападением. Взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Взаимодействие двух игроков - противодействие нападению. Взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков - групповой отбор мяча.

Командные действия:

Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым порывом. Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Плотная личная система защиты. Рассредоточенная личная система защиты с групповым отбором мяча. Личная система защита с переключением. Личный прессинг. Организация командных действий при противодействии быстрому порыву.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и

передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включаются программный материал для данного года.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в условиях на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **5-го года обучения**

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Владение мячом.

Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.

Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрового. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрового, крайнего нападающего, защитника.

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций. Выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступлении, проскальзывании. Взаимодействие трех игроков - «малая восьмерка». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание. Взаимодействие трех игроков - противодействия «малой восьмерке». Применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа. Противодействие в численном меньшинстве. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой». Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

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

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры: система заданий, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки **6-го года обучения**

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Владения мячом.

Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Откидка.

Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Блокировка при борьбе за овладения мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Ведение мяча с поворотом кругом. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

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

Применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия.

Взаимодействия двух игроков «заслон в движении». Взаимодействие трех игроков - «сдвоенный заслон». Взаимодействие трех игроков - «крестный вход». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «заслону в движении». Противодействие взаимодействию трех игроков - «сдвоенному заслону». Противодействие взаимодействию трех игроков «скрестному входу». Противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия.

Нападение с двумя центровыми игроками. Нападение перегрузкой. Применение комбинаций при введении мяча в игру.

Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Смена систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в

защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажерах – броски мяча в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).

Развитие специальных физических способностей по средствам многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях.

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 1-го года обучения

Техническая подготовка.

Передвижения:

Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при адекватном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360°. Прыжки с разворотом на 90-360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание

различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

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

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

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

Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка:

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

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

Контрольные игры.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 2-го года обучения

Техническая подготовка.

Передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками.

Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника и различных стрессосбивающих факторов.

Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360° с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

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

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

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

Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка:

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Задания на игру.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в задании, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

3.4 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, работы с видеоматериалами, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах, проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической и физической подготовке спортивного арбитра. Знание механики двойного и тройного судейства. Знание работы секретариата.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.5 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа - это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки, соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то есть объект деятельности ученика, предложенный тренером, из другого - формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся - это цель деятельности как тренеров так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель - развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она

планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На базовом уровне многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям
<ul style="list-style-type: none"> • формирование личности спортсмена и межличностных отношений; • развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств 	<p>В течение всего года</p> <p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера; • предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости; • способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке <p>На конкретных соревнованиях:</p> <p>формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы)</p>

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

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

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

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Таблица 13 - Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием
------------------------------------	--

	общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма

3.7 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна).

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия с юными баскетболистами проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.8 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.9 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование юных баскетболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;
- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций, обучающихся;
- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

<i>№ п/ п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	сентябрь	Зам. директора Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1 и 2 года обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями (УралГУФК, ЮургГПУ)	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (Сузы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели

5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора
3.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций	регулярно	Инструктор-

	с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»		методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончании обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ № 114 от 10.04.2013 г., а именно Приложение 5, 6 и 7).

Таблица - Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	8*	9	10	11	12	13	14	15	16-18
1.	Бег 20 метров	4,5	4,2	4,0	3,9	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5
2.	Прыжки в длину с места	130	150	165	180	190	195	200	210	220
3.	Высота подскока	24	28	31	35	37	39	41	43	44
4.	Скоростное ведение	-	15,0	14,9	14,7	14,2	14,0	13,9	13,5	13,2
5.	Ведение мяча «восьмеркой» 20 м	-	8,8	8,2	-	-	-	-	-	-
6.	Передача мяча за 30 с	-	28	36	-	-	-	-	-	-
7.	Бег 40 секунд	-	127	145	160	170	180	190	205	220
8.	Броски с дистанции	-	-	-	-	40	45	50	55	55
9.	Штрафные броски	-	-	-	40	45	50	55	60	70

10.	Скоростная техника	-	-	-	-	14,8	14,3	13,8	13,2	12,7
-----	--------------------	---	---	---	---	------	------	------	------	------

Таблица - Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке.

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	8*	9	10	11	12	13	14	15	16-18
1.	Бег 20 метров	4,7	4,5	4,3	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6
2.	Прыжки в длину с места	115	130	145	160	170	180	185	190	195
3.	Высота подскока	20	26	31	35	36	38	40	41	42
4.	Скоростное ведение	-	15,3	15,1	15,0	14,8	14,6	14,5	14,4	14,1
5.	Ведение мяча «восьмеркой» 20 м	-	9,3	8,5	-	-	-	-	-	-
6.	Передача мяча за 30 с	-	24	30	-	-	-	-	-	-
7.	Бег 40 секунд	-	112	132	150	158	168	183	186	200
8.	Броски с дистанции	-	-	-	-	40	45	50	55	55
9.	Штрафные броски	-	-	-	40	45	50	55	60	70
10.	Скоростная техника	-	-	-	-	15,9	15,5	15,0	14,1	13,8

* входные нормативы для зачисления обучающихся на базовый уровень подготовки

Протокол текущей аттестации № 1

контрольно - тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Бег 40 сек.</i>		<i>Отжимание, в упоре лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места.</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер - преподаватель _____ / _____ /

Протокол текущей аттестации № 2
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Передача мяча на месте способом (кол-во раз)</i>		<i>Передача мяча в движении (кол-во раз)</i>		<i>Челночный бег 3x10 (м)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____ / _____
 _____ / _____

Теоретический тест проводится в виде собеседования (вопрос-ответ)

Теоретический тест для базового уровня

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
3. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4. Основные сведения о спортивной квалификации.
5. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.
6. Достижения Баскетболистов России на мировой арене.
7. Спортивно-этическое воспитание.
8. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
9. Понятие о гигиене и санитарии.
10. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
11. Пищевые отравления и их профилактика.
12. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
13. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
14. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований
15. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
16. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.
17. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции

(облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).

18. Гибкость и её развитие.
19. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.
20. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней

Теоретический тест для Углубленного уровня

1. Спортивные разряды и звания.
2. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
3. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
4. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд
5. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
6. Восстановительные мероприятия в спорте.
7. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
8. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
9. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
10. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
11. Понятие о процессе спортивной подготовки.
12. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
13. Формы организации спортивной тренировки.
14. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
15. Использование технических средств и тренажерных устройств.
16. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
17. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры.
18. Положение о проведении соревнований по баскетболу на Первенства России, города, школы.

Индикаторы контроля за эффективностью деятельности спортивной школы:

На базовом уровне подготовки:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На углубленном уровне:

1. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсмена.

2. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

3. Уровень освоения объемов тренировочных, соревновательных нагрузок, предусмотренных программой по избранному виду спорта.

4. Результаты участия в спортивных соревнованиях.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Техническая подготовка

1. 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

Общеметодические указания:

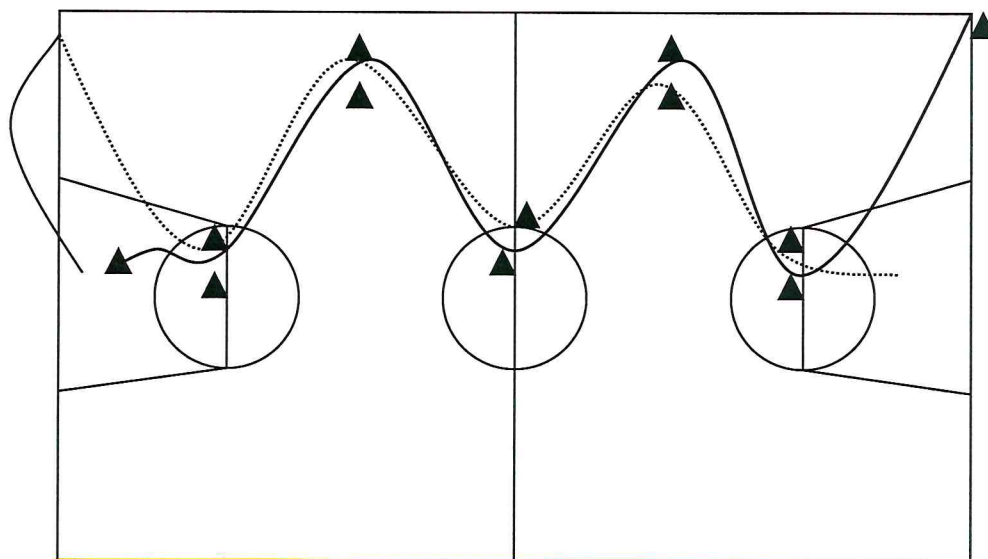
1) для БУ

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

2) для УУ

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 5 дистанций (10 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей.



2. Передача мяча

Игрок стоит лицом к 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.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания:

1) для БУ (1-2 год обучения)

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

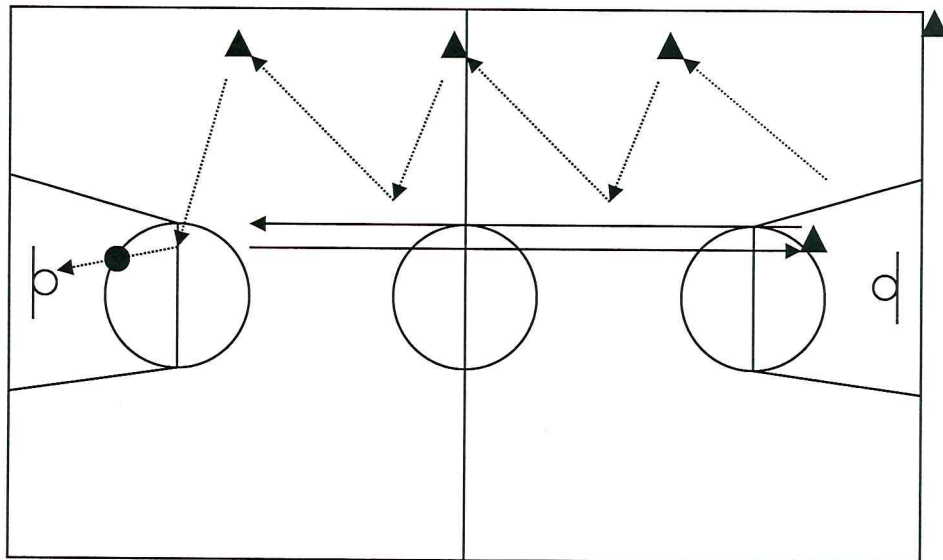
2) для БУ (3-6 год обучения)

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

3) для УУ

- передачи выполняются различными способами;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.



3. Броски с дистанции

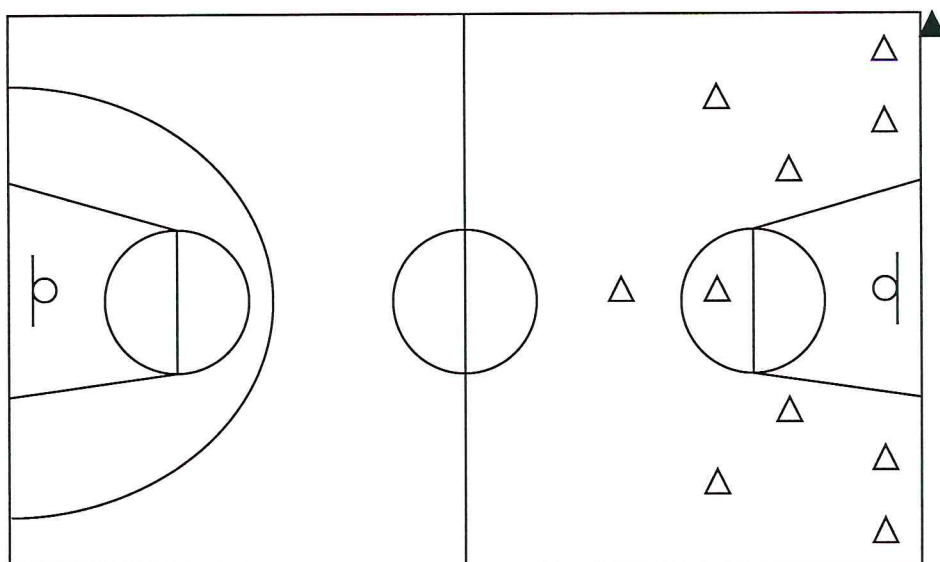
Для БУ

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – на два кольца.

Фиксируется количество попаданий.

Для УУ

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



4. Скоростная техника

На площадке находится три стойки, каждая в центре круга. Игрок с мячом из-за лицевой линии начинает ведение, обводит первую стойку справа, вторую слева, третью справа и производит бросок в движении, подбирает мяч и выполняет ведение с обводкой первой стойки слева и т.д., производит атаку слева. Время фиксируется после касания мячом кольца. Попадания обязательны.

5. Ведение мяча «восьмеркой» 20 м

Ставят три стойки. Первую стойку от линии старта на расстоянии 3-х метров, вторую стойку - на 6 м, третью стойку – на 10 м. По команде «Марш!» участник выполняет ведение мяча восьмеркой от линии старта (при обводке стойки мяч ведется «дальней» рукой от нее). Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент пересечения участником линии финиша.

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

2. Прыжок вверх с места (высота подскока), по В.М.Абалакову

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 (или на вертикальной поверхности). 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 20 м

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

4. Бег 40 с

5. Бег 600 м

6. Перечень информационного обеспечения**6.1 Литература**

1. Баскетбол: пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ и СДЮШОР: доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / федер. агенством по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2008. – 99 с.
2. Водорезов, Г.Н. Система управления игровым процессом в баскетболе / Г.Н. Водорезов. – М.: МИФИ, 2005. – 20 с.
3. Гомельский, А. Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
6. Международная Федерация Баскетбола, Российская Федерация Баскетбола. Официальные правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 99 с.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
8. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
9. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
11. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144
12. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
13. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. – 919 с.

6.2 Электронные ресурсы

1. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа:http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article

2. ЕВСК - 2010 -2013 гг — Режим доступа:<http://sport.minstm.gov.ru/13/182/617.shtml>

3. Волгоградский государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования – Режим доступа: http://pedsovet.org/components/com_mtree/attachment.php?link_id=158380&cf_id=24

4. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>

5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/ministry/>

6. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш74.ru>

7. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru/>

8. Официальный интернет-портал Правительства РФ – Режим доступа: www.government.ru

9. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

10. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

11. Официальный сайт Федерального агентства по образованию – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>

12. Официальный ресурс Приоритетного национального проекта «Образование» – Режим доступа: http://www.rost.ru/projects/education/education_main.shtml

13. Официальный сайт Всероссийского объединения представителей спортивных школ – Режим доступа: <http://rossportschool.ru/index.php>

14. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: http://main.sportedu.ru/sites/all/modules/gdv/gdv.php?url=http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_statey_konferencii_aktualnye_problemy_i_sovremennye_tehnologii_podgotovki_basketbolistov.pdf

15. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: <http://russiabasket.ru/>

16. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: <http://www.74sport.ru/>

17. Учительский портал – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>