Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Дятьковского района Брянской области

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №2 от 29.12 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Н.А.Шведова
Приказ №254 «29» 12 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта баскетбол
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 147)

Срок реализации: 8 лет.

РАЗРАБОТЧИКИ:
Цуканова М.В. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
Азаренкова Е.В. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
Шилина В.В. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
Радченко Л.В. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Дятьково, 2015.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение **3**
1. Пояснительная записка **4**
1.1. Отличительные особенности баскетбола 5
2. Нормативная часть **11**
2.1. Порядок комплектования и наполняемость УТГ 12
2.2.Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол 13
2.3.Режим учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовки 13
2.4. Учебный план Программы 14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 15
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки 17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 18
2.8.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 19
2.9. Требования к экипировке и спортивному инвентарю 23
2.10. Структура годичного цикла 27
3. Методическая часть **28**
3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса 28
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований 29
3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок 30
3.4. Рекомендации по планированию результатов 33
3.5.Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 35
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки 38
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки 60
3.8. Планы применения восстановительных средств 61
3.9. Антидопинговые мероприятия 62
3.10. Инструкторская и судейская практика 63
4. Система контроля и зачетные требования **65**
4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации 66
4.2. Нормативы по ОФП и СФП 67
4.3. Содержание и методика проведения контрольных испытаний 68
5. Перечень информационного обеспечения **71**
5.1. Список литературы 71

5.2. Перечень интернет-ресурсов 71

ВВЕДЕНИЕ

Данная Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125),
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Дятьковского района Брянской области (далее ДЮСШ).

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – баскетболе;
- подготовку к освоению Программы спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

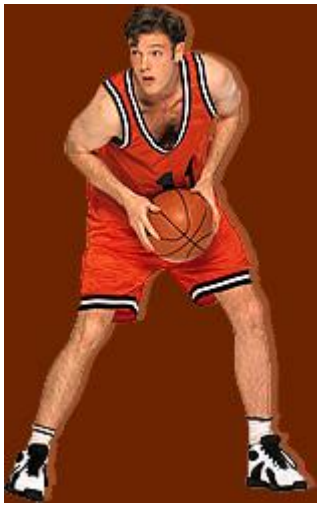
В основу предпрофессиональной образовательной программы по баскетболу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

- Комплексность--- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно—тренировочного процесса физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической 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 учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения учебно-тренировочных нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея предпрофессиональной образовательной программы по баскетболу---- реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Баскетбол — командный вид спорта. Поиски новой игры – баскетбола начались в 1901 году в США.



Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. 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. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и т.д.

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. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах. Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

1.1. Отличительные особенности баскетбола.

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

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

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

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

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

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

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- *центровой игрок* должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- *крайний нападающий* - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- *защитник* должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с., что связано с организацией игры; центровые - в интервале 3 с., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1 с. - наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно

реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин.

Величина учебно-тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру-преподавателю важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру физиологических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода - 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд./мин, уровень потребления кислорода - в пределах 50% при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд./мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

Группировка типовых упражнений по уровню учебно-тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и преимущественной направленностью на решение определенных педагогических задач.

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей большего, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. 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 требования.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, а в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов,

что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Учебно-тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремиться атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными баскетболистами—юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

-- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

-- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;

--увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

--повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

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

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные баскетболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки баскетболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом в отдаленном (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) будущем. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность учебно-тренировочного занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности обучающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий из них 46 недель аудиторных учебно-тренировочных занятий и 6 недель самостоятельных занятий.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

–групповые учебно-тренировочные занятия,

–индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

–самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,

–учебно-тренировочные сборы,

–участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

–инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
–промежуточная аттестация и текущий контроль.

Праздничные дни:

4 ноября	***7 января***
8 марта	***1-2 мая***
1-5 января	***9 мая***

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:
период: согласно расписания занятий;
продолжительность занятий:
- НП (до 1 года) 6 часов в неделю
- НП (свыше 1 года) 9 часов в неделю
- УТ- 1-2 12 часов в неделю
- УТ -3-5 18 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в ДЮСШ:
Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах производится до 15 сентября, спортивно-оздоровительных групп и начальной подготовки до года до 01 октября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:
Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3 недели.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	9	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-18

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы спортивной подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовки.

Год подготовки	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года**
Этап начальной подготовки				
Первый	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	10	14	9	
Третий	11	14	9	

Учебно – тренировочный этап				
Первый	12	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке. II юношеский разряд.
Второй	13	12	12	
Третий	14	12	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической, интегральной подготовке. I юношеский разряд или II спортивный разряд
Четвертый	15	12	18	
Пятый	16	12	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Праздничные дни:

4 ноября 1-5 января 7 января 12 июня

8 марта 1-2 мая 9 мая

2.4. Учебный план Программы.

Виды подготовки	**Этап начальной подготовки**			**Этап учебно-тренировочный**				
	До года	**Свыше года**		**До 2 лет**		**Свыше 2 лет**		
	1-й	**2-й**	**3-й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**	**4-й**	**5-й**
Теоретическая	6	10	15	15	15	25	25	25
Общая физическая	100	130	120	120	120	105	105	105

Специальная физическая	64	89	78	95	95	168	168	168
Техническая	74	99	99	116	116	170	170	170
Тактическая	31	49	59	68	68	165	165	165
Игровая	32	81	83	94	94	165	165	165
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	49	56	56	56
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	49	56	56	56
Контрольные испытания	5	10	10	12	12	20	20	20
Медицинское обследование	-	-	-	6	6	6	6	6
Всего часов за 52 недели	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**936**	**936**	**936**

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в ДЮСШ, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортом.

Возрастные:

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет

Тренировочный этап (учебно-тренировочные):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы 15 лет

Психофизические: Основную роль играют следующие психофизические требования в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1. медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2. физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3. психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4. личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зона соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении IIIзоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения

выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IVзона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

Vзона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Рациональная структура учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующий этап и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Этапы подготовки	Период обуче-ния	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количествен-ный состав группы (чел)	Максимальный объем уч. - тр. нагрузки, час./нед.
Начальной подготовки	Первый год	15	20	6
	Второй год	12	20	9
	Третий год	12	20	9
Тренировочный этап	Первый год	10	18	12
	Второй год	10	18	12

	Третий год	8	16	18
	Четвертый год	8	16	18
	Пятый год	8	16	18

Ожидаемые результаты реализации Программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам:

Этап начальной подготовки:
Прогнозируемый результат:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап:
Прогнозируемый результат:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию;
- освоение теоретического раздела программы.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с

возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования промежуточной аттестации.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании нормативов промежуточной аттестации.

Содержание нормативов промежуточной аттестации включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	**Этап начальной подготовки**	
	1 год	**Свыше 1 года**
Минимальный возраст для зачисления	8	9
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	

Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе.

Требования	**Тренировочный этап**				
	Начальная специализация		**Углубленная специализация**		
	1г	**2г**	**3г**	**4г**	**5г**
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в городских со ревнованиях	Участие в городских со ревнованиях не менее 2-х	Участие в городских и краевых соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и краевых соревнованиях (не менее 4-х)	Участие в краевых, региональных соревнованиях (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочн ого плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

2.9. Требования к экипировке и спортивному инвентарю. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Барьер легкоатлетический	штук	20
10.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11.	Корзина для мячей	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17.	Скакалка	штук	24
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Мяч баскетбольный	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	На занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1
6	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	На	-	-	2	1

			занимающегося				
8	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
13	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающегося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На занимающегося	-	-	1	1

2.10. Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом учебно-тренировочного занятия называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

– втягивающий,
– базовый (общеподготовительный),
– контрольно-подготовительный,
– подводящий,
– восстановительный,
– соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл учебно-тренировочного занятия содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл учебно-тренировочного занятия предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичных учебно-тренировочных занятий. На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

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

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Учебно-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 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст, лет**							
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	

Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
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 учебно-тренировочный процесс. Преимущественная направленность учебно-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.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности.

1. К учебно-тренировочным занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;

- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол;
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха + 10 град. одевать спортивный костюм. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение

тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	этап начальной подготовки		**тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

Перечень
тренировочных сборов

№ п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**		**Оптимальное число участников сбора**
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Этап начальной подготовки**	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	В соответствии с правилами приема	

3.4. Рекомендации по планированию результатов.

Таблица требований и условия их выполнения для присвоения 1-го и других массовых спортивных разрядов в баскетболе

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		1	2	3	1 юн.	2 юн.	3 юн.
		ЗАНЯТЬ МЕСТО					
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	4 — 7	8 — 10	11 — 12			
	Юноши, девушки (до 16 лет)	2 — 4	5 — 8	9 — 12			
	Мальчики, девочки (до 14 лет)				1 — 2	3 — 4	5 — 6
Другие официальные Всероссийские соревнования, включённые в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	5 — 6	7 — 8	9			
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	4 — 6	7 — 8	9 — 10			
	Юноши, девушки	2 — 4	5 — 6	7 — 8			

	(до 16 лет)						
Первенство федерального округа РФ, Зональные отборочные соревнования, Первенство Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1 — 2	3 — 6	7 — 8			
	Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2 — 3	4 — 8			
	Мальчики, девочки (до 14 лет)				1 — 3	4 — 6	7 — 8
	Мальчики, девочки (до 12 лет)				1	2 — 3	4 — 5
Первенство субъекта РФ (кроме Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1 — 2	3 — 6	7 — 8			
	Юноши, девушки (до 16 лет)		1 — 3	4 — 6	7 — 10		
	Мальчики, девочки (до 14 лет)				1 — 3	4 — 6	7 -10
Другие официальные	Мужчины, женщины	1 — 3	4 — 5	6 — 7			

соревнования федерального округа РФ, субъекта РФ	Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1	2 — 4	5 — 6			
	Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2 — 3	4 — 5	6 — 7	8 — 9
	Мальчики, девочки (до 14 лет)				1 — 3	4 — 5	6 — 7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)				1	2 — 3	4 — 5

3.5. Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые учебно-тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем

времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм учебно-тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования

1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над учебно-тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности учебно-тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по тяжелой атлетике, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО:

– диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
– диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
– комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Этап начальной подготовки

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки обучающихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные

упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй и третий год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Тренировочный этап.

Основной принцип работы в учебно-тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого обучающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение учебно-тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

– расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

– воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:

– изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у обучающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в учебно-тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Система спортивного отбора включает:

-- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом.

-- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

--просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Группа начальной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки.

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

Теоретическая подготовка.

Темы для бесед с обучающимися.

1. Состояние и развитие баскетбола в России.
2. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
3. Профилактика травматизма в спорте.
4. Основы техники игры и техническая подготовка.
5. Физические качества и физическая подготовка.
6. Физическая культура и спорт в России.
7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

9. Спортивные соревнования.
10. Общая характеристика спортивной подготовки.
11. Планирование и контроль подготовки.
12. Правила по минибаскетболу.
13. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Воспитательная работа.

Воспитательные средства.

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
3. Атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия.

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (видео) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
4. Проведение тематических праздников.
5. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.
6. Тематические диспуты и беседы.
7. Трудовые сборы и субботники.
8. Оформление стендов и газет.

Учебно-тренировочная работа в летних спортивных лагерях

Основные принципы летней подготовки.

1. Вариативность, тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствование скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг. Колонна: направляющий, замыкающий. Строевая стойка: основная стойка, команды «Равняйсь!» «Смирно», «Вольно» «Поворот направо/налево», передвижения: «Обход», «Змейка», «круг».

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами до 1 кг. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями/ до 2 кг/. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами /до 1 кг/ и гантелями /до 2 кг/.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3 раза по 20-30 м. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег до 60 м по этапам. Бег до 60 м с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс 300-500 м.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90º и 180º с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и разбега. Прыжки в длину способом согнув ноги.

Метания. Метание теннисного мяча и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 5, 10м. Метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры. Гандбол, футбол, бадминтон, пионербол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Игры проводятся по упрощенным правилам.

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», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Плавание. Умение проплыть 25 м без учета времени любым способом.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, рывки в соревнованиях.

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

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Рывок за мячом», «Салки», «Простые салки», «Мяч ловцу».

Различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

Спрыгивания с возвышения 40-60 см. с последующим подпрыгиванием вверх, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствия.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

Многократное выполнение различных упражнений.

4. *Упражнения для воспитания специфической координации.*

Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений.

Передача мяча в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением чередования кувырков и изученных способов ловли, передачи.

Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний.

5. *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, в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястном суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку.

Передача малого набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Техническая подготовка.

Техника нападения

1. Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами/лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед/. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Остановки/ прыжком, двумя шагами/. Повороты на месте/ вперед, назад/. Поворот в движении. Сочетание способов передвижения.

2. Техника владения мячом

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, двумя руками «высоко, летящего мяча», двумя руками «низкого мяча», двумя руками «катящегося» мяча, двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоками от пола, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном движении.

Броски мяча: Броски мяча с места

а) двумя руками от груди;
б) двумя руками сверху;
в) одной рукой от плеча;
г) одной рукой сверху.

Бросок одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствия, с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки, с мячом и ног.

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

Техника защиты

1. Техника передвижения.

Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии, передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника овладения мячом.

Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

а) действие без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получение мяча, выбор места с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

б) действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояний, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке, выбор способа броска в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник», взаимодействие двух игроков – « переключение». Взаимодействие двух игроков с заслонами, взаимодействие в системе быстрого прорыва.

2. Командные действия.

Организаций командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов. Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к нападающему с мячом , выбор места и способа противодействия нападающему без мяча, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, противодействия при бросках мяча в корзину, выбор места для применения выбивания, перехвата мяча.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков- «подстраховка», «отступания», «проскальзывание», «переключение».

3. Командные действия.

Переключение от действия в нападение к действиям в защите. Личная система защиты.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений:

а) на развитие специальных физических качеств;

б) на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов.

2. Чередование изученных теоретических приемов и их способов в различных сочетаниях.

3. Чередование изученных тактических действий.

4. Многократное выполнение:

а) технических действий;

б) тактических действий.

5. Подвижные игры.

6. Учебные игры.

План-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки для ДЮСШ

Виды подготовки	**Кол-во часов в год**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Теоретическая	6	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	1
Общая физическая	100	11	8	6	6	5	6	7	8	8	13	13	9
Специальная физическая	64	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5
Техническая	74	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая	31	-	3	4	4	4	4	4	3	3	-	-	2
Игровая	32	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2
Контрольные испытания	5	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1
Всего часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

План-график подготовки баскетболистов 2-го года обучения в группах начальной подготовки для ДЮСШ

Виды подготовки	**Кол-во часов в год**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
Общая физическая	130	10	9	12	10	12	9	11	10	11	12	14	10
Специальная физическая	89	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	7	8
Техническая	99	8	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8
Тактическая	49	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Игровая	81	6	7	7	8	7	8	7	7	6	6	6	6
Контрольные испытания	10	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2
Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

План-график подготовки баскетболистов 3-го года обучения в группах начальной подготовки для ДЮСШ

Виды подготовки	**Кол-во часов в год**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Теоретическая	15	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Общая физическая	120	8	7	10	10	12	11	11	9	8	13	12	9
Специальная физическая	78	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	7	7
Техническая	99	8	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8
Тактическая	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
Игровая	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
Контрольные испытания	10	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2
Медицинское обследование	4	1	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого обучающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение учебно-тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

– расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

– воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:

– изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у обучающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в учебно-тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации (1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей).

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. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, области.

Задачи углубленной специализации (3-5-й годы для девушек. 4-5-й годы для юношей).

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 ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. 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 перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода; проводить комплекс восстановительных мероприятий.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.

1.Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

2.Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

3.Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

4.Поддердание высокого уровня спортивной мотивации.

5.Сохранение здоровья спортсмена.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и. главное, формы значительно отличаются. Общая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению, доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно растет. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную). Технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в учебно-тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла. А другая - второстепенной.

Учебно-тренировочная группа.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

1. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации(1-2-й годы для девушек, 1-3-й для юношей).

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.
4. Четкой специализации по амплуа еще нет.
5. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации(3-5-й годы для девушек,4-5-й годы для юношей)

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. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться, участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Теоретическая подготовка.

Темы для бесед с обучающимися.

1. Состояние и развитие баскетбола в России.
2. Гигиенические требования к обучающимся.
3. Профилактика травматизма в спорте.
4. Основы техники игры и техническая подготовка.
5. Физические качества и физическая подготовка.
6. Физическая культура и спорт в России.
7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
9. Спортивные соревнования.
10. Общая характеристика спортивной подготовки.
11. Планирование и контроль подготовки.
12. Правила по минибаскетболу.
13. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
14. Официальные правила ФИБА.

Воспитательная работа.

Воспитательные средства.

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
3. Атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия.

1. Просмотр соревнований (видео) и их обсуждение.
2. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
3. Проведение тематических праздников.
4. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.
5. Тематические диспуты и беседы.
6. Трудовые сборы и субботники.
7. Оформление стендов и газет.

Учебно-тренировочная работа в летних спортивных лагерях.

Основные принципы летней подготовки.

1. Вариативность, тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствование скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

План-график подготовки баскетболистов 1-го и 2-го года обучения в учебно-тренировочной группе для ДЮСШ.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая	15	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Общая физическая	120	12	12	9	9	9	9	9	9	10	10	10	12
Специальная физическая	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Техническая	116	9	5	10	11	11	9	11	10	8	12	12	8
Тактическая	68	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5
Игровая	94	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
Восстановительные мероприятия	49	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	49	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	12	2	2	-	1	-	1	-	2	2	-	-	2
Медицинское обследование	6	1	1	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1
Всего часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

План-график подготовки баскетболистов 3-го,4-го,5-го года обучения в учебно-тренировочной группе для ДЮСШ.

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая	105	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая	168	11	13	13	15	14	16	15	13	12	16	16	14
Техническая	170	14	14	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14
Тактическая	165	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Игровая	165	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Восстановительные мероприятия	56	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4
Инструкторская и судейская практика	56	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5
Контрольные испытания	20	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
Медицинское обследование	6	2	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	1
Всего часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

3.7.Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Воспитательная работа

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного,

аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

3.8.Планы применения восстановительных средств

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и микроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

3.9.Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по художественной гимнастике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А

также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по футболу.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

№п/п	Мероприятие	сроки	ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	август	директор
2.	Проведение бесед с обучающимися	постоянно	Медицинский работник

3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

4. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся 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 медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

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

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за промежуточной и итоговой аттестацией осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных нормативов текущего контроля и промежуточной аттестации по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения Программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача нормативов промежуточной аттестации (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года

(но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2. Нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения баскетбола за основу нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной

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

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	**Бег на 20 м (не более 4,0 с)**	**Бег на 20 м (не более 4,3 с)**
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	**Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)**
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места (не менее 180 см)**	**Прыжок в длину с места (не менее 160 см)**
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	**Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)**
Выносливость	**Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)**	**Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)**
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)	**Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)**
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа**	**Обязательная техническая программа**

4.3. Содержание и методика проведения промежуточной аттестации.
<u>Общая физическая подготовленность</u>

1. Бег 60,300 м выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отчета прыжка в длину. Испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м с высокого старта. Лучший результат по двум попыткам.
2. Прыжок вверх с места/по Абалакову/, квадрат 60х50, три попытки. Лучший результат.
3. 40 секундный «челночный бег»

От лицевой до лицевой баскетбольной площадки. Остановки – повороты для изменения направления выполняются: одно нога должна полностью находиться за лицевой линией. Выполняется одна попытка.

Техническая подготовленность

1. Перемещение 5х6м; чертится квадрат со стороной 5м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих сторон. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения и места старта/квадрат впереди слева/. По сигналу он передвигается лицом вперед /5м/, затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке/5м/ и единой вперед /5м/, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении.
2. Комбинированное упражнение.

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй на боковой линии в 6м средней линии, третий в середине площадки в 6м от первого мяча и четвертый в правом углу. На расстоянии 2м от нее, стоят три стойки, одна стойка – на средней линии площадки, а две другие – впереди и сзади от нее на 1,5м. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч/расстояние от мяча до правой боковой линии-2м/, берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Затем игрок входит между вторым и третьим «усиками» в 3-х секундную зону и выполняет бросков движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой и первым «усиком».

Далее игрок обходит зону штрафного броска слева - направо, входит в область штрафного броска между третьим и вторым «усиками» и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрав мяч, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой – левой - правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском в прыжке после остановки возле второго «усика». Попытка заканчивается при выпуске мяча с

кисти игрока. Оценивается время выполнения, количество попадания мяча в корзину.

3. Тест «40 бросков с точек». Оценивается точность бросков. 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Броски выполняются в строгой последовательности. Испытуемый все мячи подбирает сам. 1 попытка без учета времени.

4. Штрафные броски.

Испытуемый выполняет семь серий по 3 броска. После первого и второго броска мяч подает партнер, а после третьего - подбирает сам.

Учитывается % попаданий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. Список использованной литературы:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

5.2.Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	http://www.kubansport.ru
Российская федерация баскетбола	www.russiabasket.ru