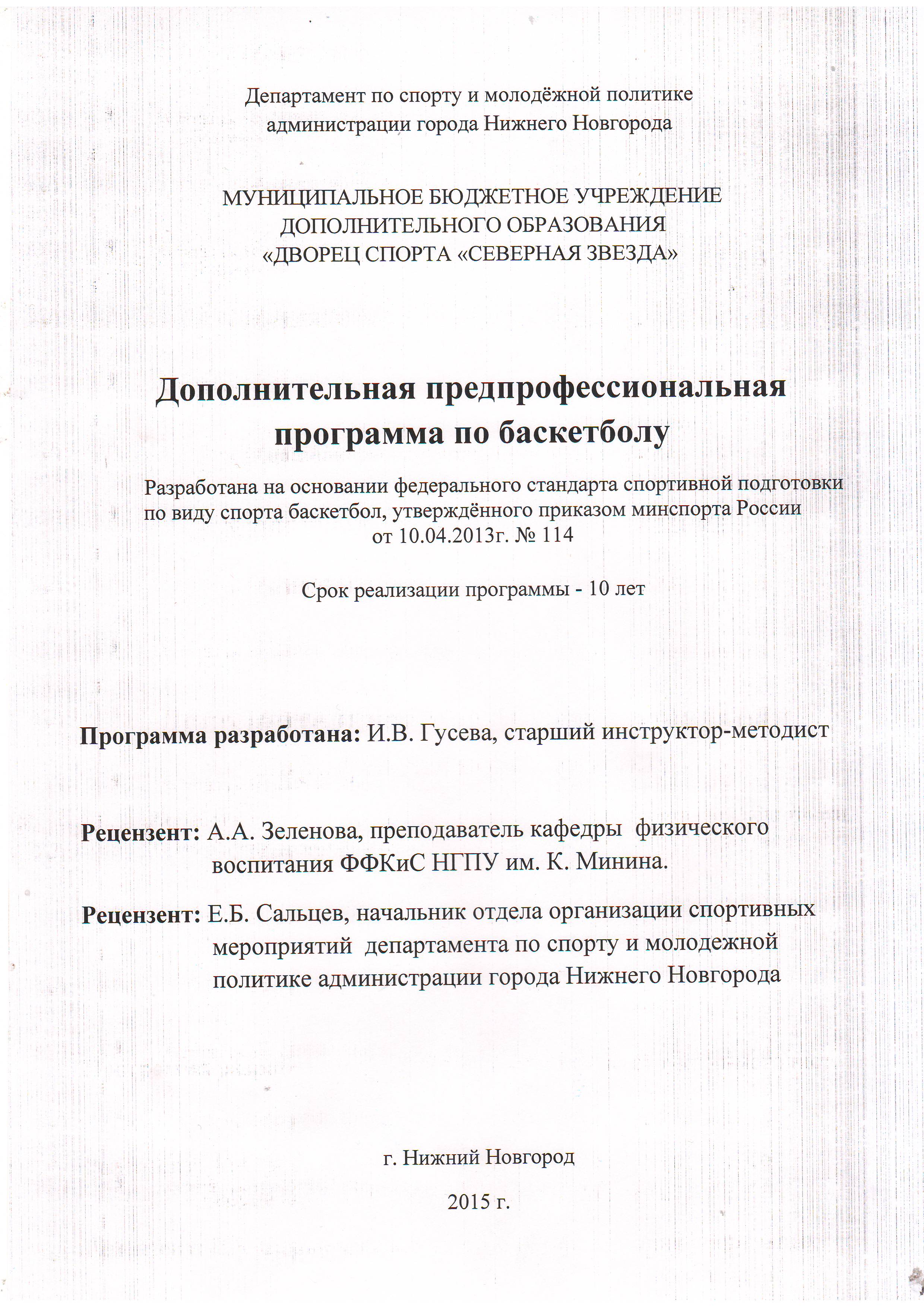
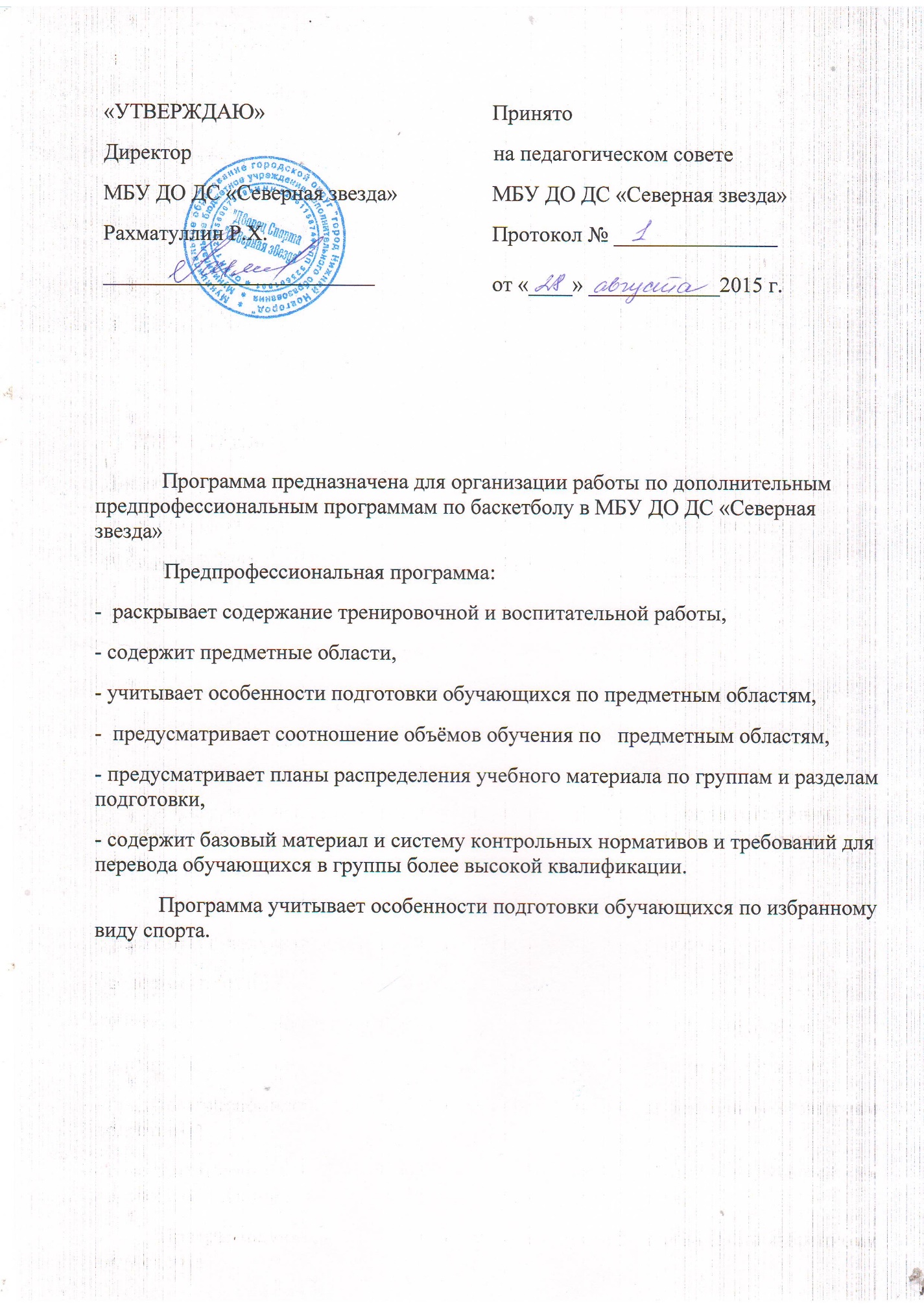
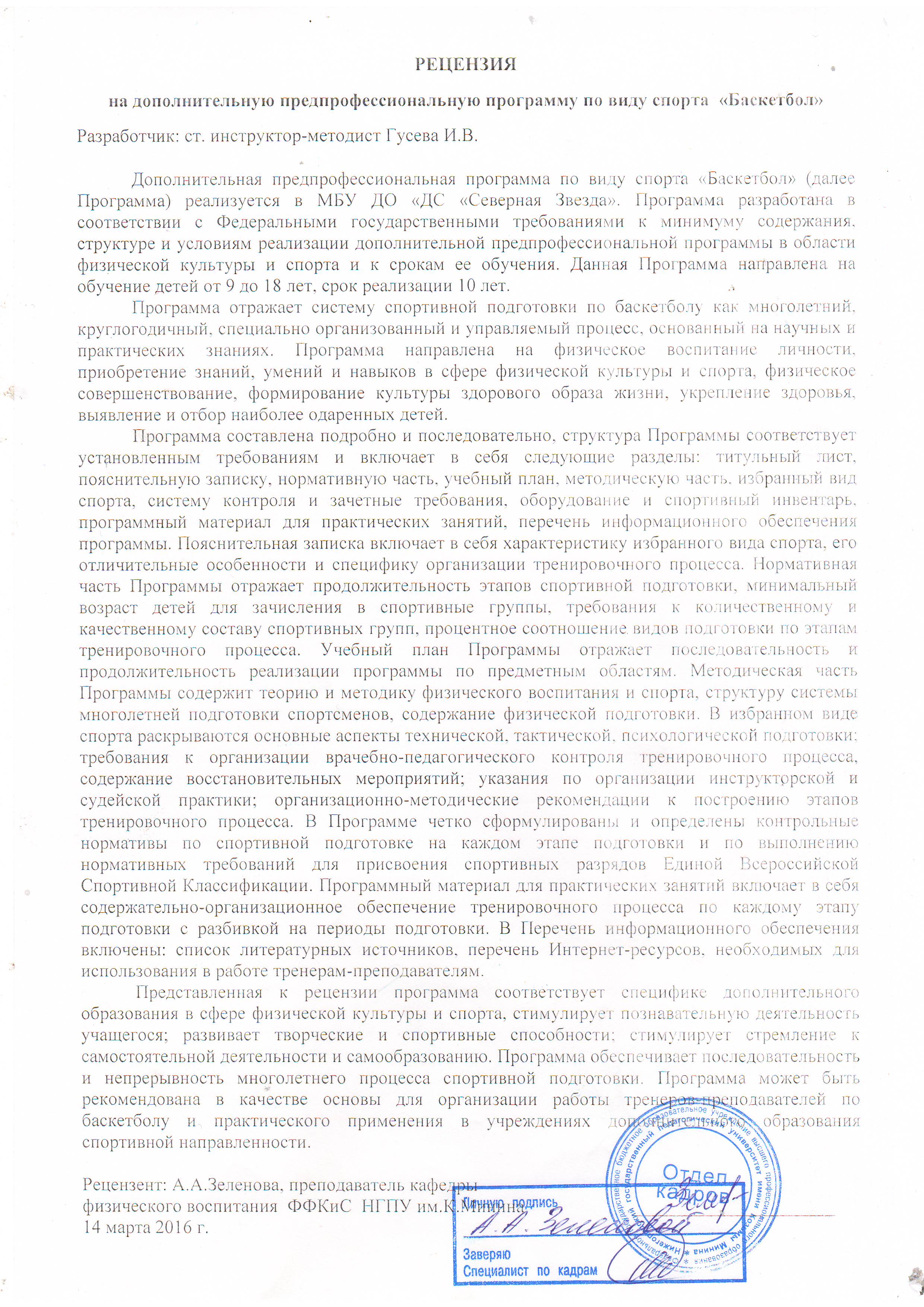
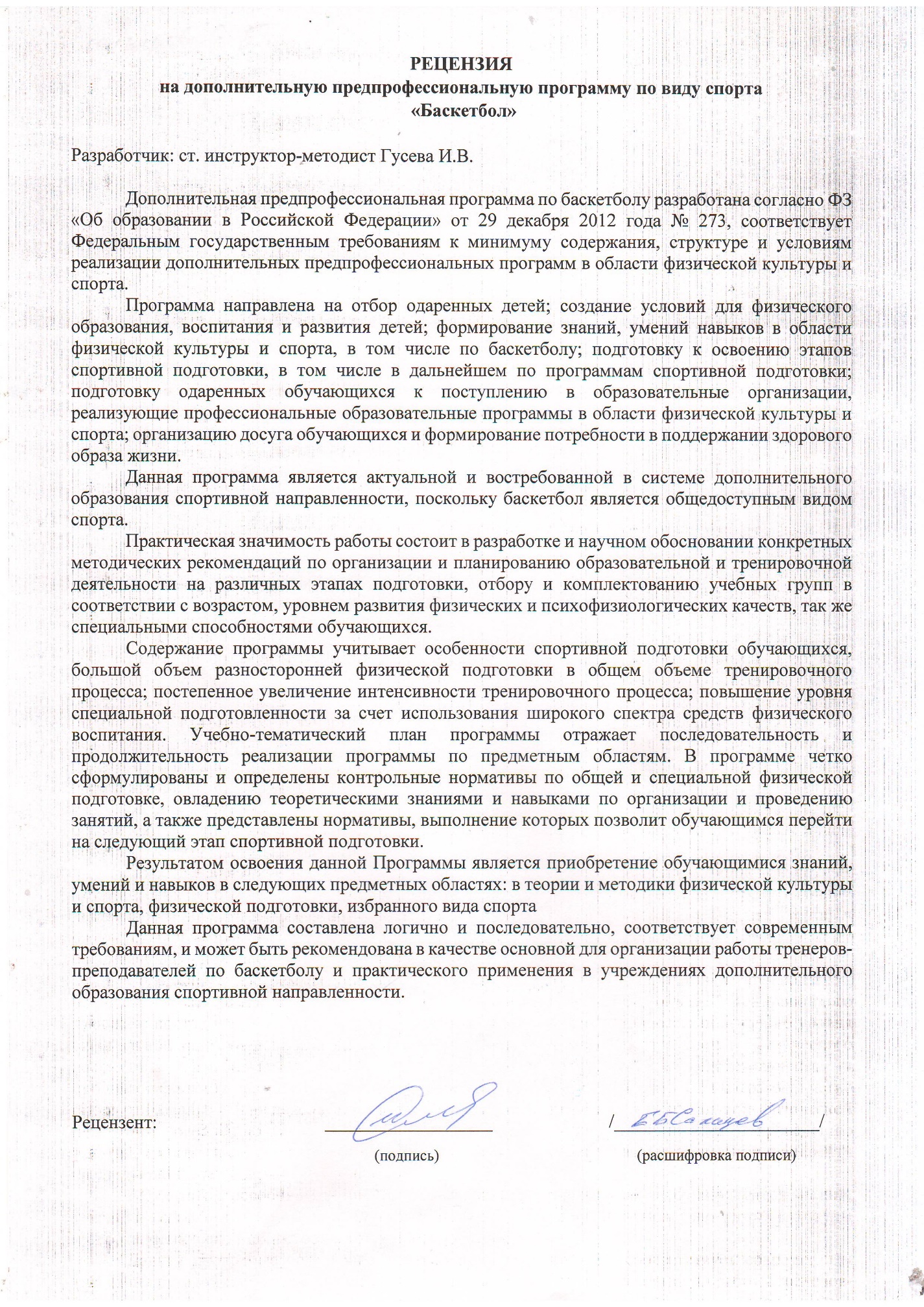
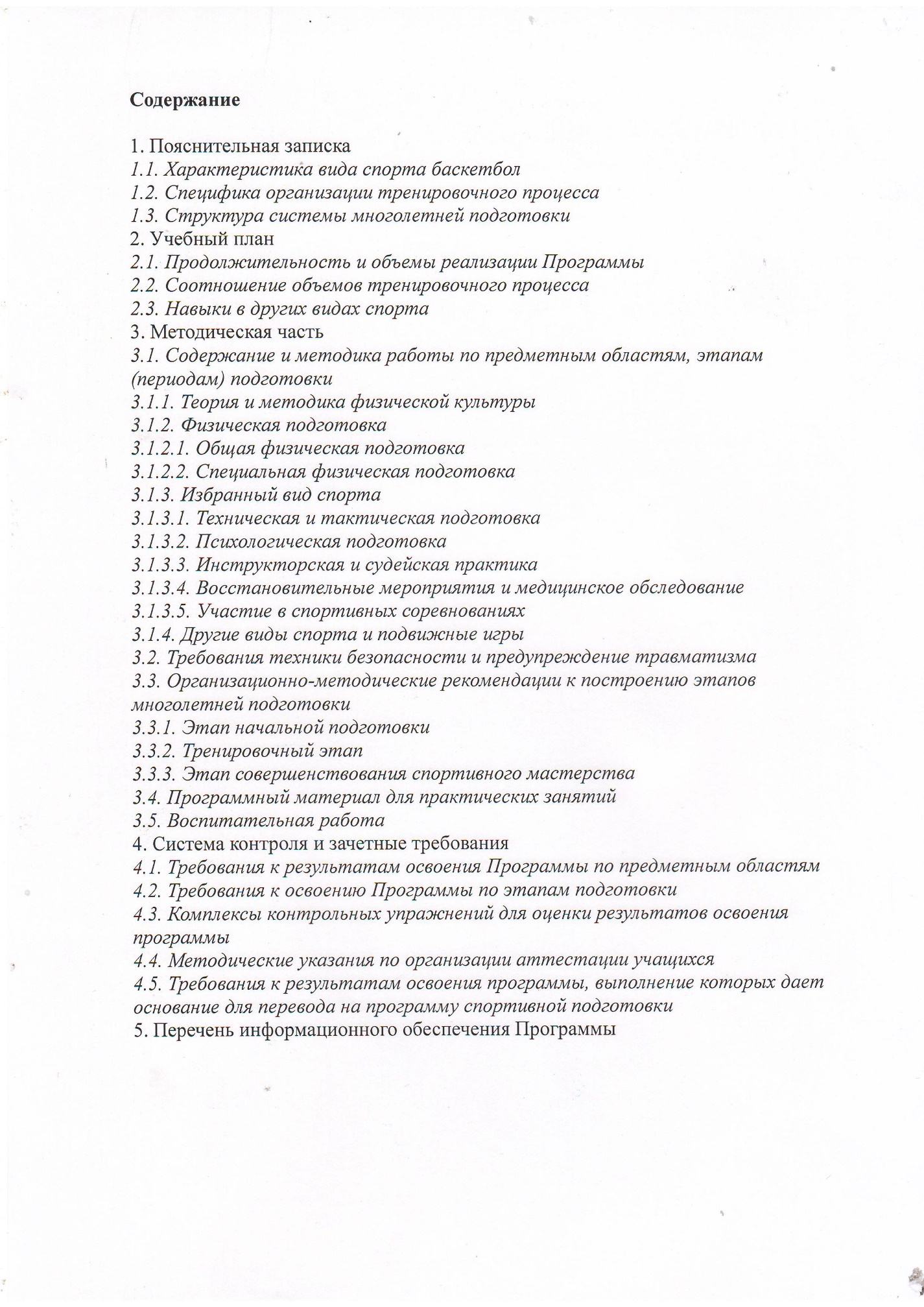
****

****

****

****

****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе игровых видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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, укрепление здоровья обучающихся;

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Дворец спорта «Северная звезда» (далее – Учреждение).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

* 1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Баскетбол (происходит от английских слов basket — корзина и ball — мяч) — командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину.

В 1891 году преподаватель анатомии Спрингфилдского колледжа (США) Дж. Нейсмит разработал правила игры в баскетбол. В России первый матч был проведён в 1906 году в городе Петербурге. Систематические занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, улучшают регуляторную функцию нервной системы, развивают мускулатуру и укрепляют здоровье. Занятия баскетболом подростки в подготовительных группах детских спортивных школ начинают с 11 лет, в основных группах с 12 лет.

Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводят в залах высотой не менее 7 метров на прямоугольной площадке размером 26×14 метра:   
Площадка для игры в баскетбол.

Параллельно лицевым линиям на стойках устанавливают щиты, на. которых укреплены корзины (металлическое кольцо с натянутой сеткой без дна).   
Баскетбольная стойка и щит с корзиной.

Окружность баскетбольного мяча 75 — 78 см, масса 600 — 650 г. В игре участвуют 2 команды по 12 человек в каждой. Одновременно на площадке находятся по 5 игроков, которых можно менять. За мяч, заброшенный в игре, команде начисляется 2 очка, со штрафного 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Матч для мужчин длится 40 минут чистого времени игры (секундомер останавливается после каждого свистка судьи); для женщин 40 минут; для юношей и девушек 15-16 лет 4 тайма по 10 минут, между 1 и 2; 3 и 4 таймами перерыв 2 минуты; и для мальчиков и девочек 13-14 лет перерыв между 3 и 4 таймами 2 минуты; длительность - 32 минуты. Время игры делится на 2 половины (тайма) с 10-минутным перерывом. Если по истечении установленного времени игры у команд равное число очков, назначают дополнительно по 5 минут игры, пока одна из команд не выигрывает.

С 1936 года мужской баскетбол является олимпийским видом спорта. На олимпиадах (1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968) звания чемпионов завоёвывали спортсмены США. Советские баскетболисты на олимпиадах в 1952, 1956, 1960, 1964 годов занимали вторые места.

Звания чемпионов мира завоёвывали: женщины — на 1-м (Чили, 1953) и 2-м (Бразилия, 1957) чемпионатах — США, на 3-м (СССР, 1959), 4-м (Перу, 1964) и 5-м (ЧССР, 1967) — СССР; мужчины — на 1-м (Аргентина, 1950) — Аргентина, на 2-м (Бразилия, 1954) — США, на 3-м (Чили, 1959) и 4-м (Бразилия, 1963) — Бразилия, на 5-м (Уругвай, 1967) — СССР.

Сильнейшими баскетболистами мира являются: Отар Коркия, Я. Круминьш, Геннадий Вольнов, Модестас Паулаускас, Арменак Алачачян (СССР), Радивое Корач, Иво Данеу (Югославия), Р. Коуси, Лью Алсиндор, Уильям Рассел, Уилт Чемберлен (США). Майкл Джордан, Арвидас Сабонис.

**Правила баскетбола как вида спорта.**

**Правила игры.**Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26ґ14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах высотой не менее 7 м.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,75 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику.

Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 0-го по 15-й. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски.

В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от шита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Последний серьезный их пересмотр произошел в мае 2000.

Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

* 1. **СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Учебная программа обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (технико-тактическая подготовка).

В учебной программе затронуты вопросы: перспективного и текущего планирования учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и методики проведения соревнований, обеспечения безопасности на занятиях.

**Цель учебной программы:**

сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки специалистов массового детско-юношеского баскетбола.

Эта цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

**Задачи учебной программы:**

– знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;  
– знакомство с современными общими и частными вопросами обучения и совершенствования подготовки детей и подростков в системе массового баскетбола;  
– формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательных учреждений;  
– углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;  
– изучение организационно- практических проблем проведения соревнований.

Подготовку спортсмена в баскетболе необходимо рассматривать как целостную систему.

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

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система.

Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, тренер- преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста.

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

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

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

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

- этап начальной подготовки – до 2 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

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

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки баскетболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход баскетболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития;

освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

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

***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);

- спортивной специализации (3 года обучения).

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

***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

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

***Основные задачи этапа:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

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

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Длительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | 9 | 25 |
| Свыше года | 10 - 11 | 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2-х лет | 11 - 13 | 20-18 |
| Свыше 2-х лет | 13 - 15 | 18-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | До 1 года | 15 - 17 | 16-14 |
| Свыше года | 17 - 18 | 14-12 |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения часов на 52 недели тренировочных занятий**

**ОТДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта «Северная звезда»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | |
| **НП** | | **УТ** | | | **СС** | |
| **До 1го года** | **Свыше 2х лет** | **Этап начальной специализации** | | **Этап углубленной специал-и** | **1 год** | **Св. 1г** |
| **1-й год** | **2-й год** | **Свыше 2х лет** |
| Теоретическая подготовка | 15 | 18 | 25 | 45 | 48 | 60 | 90 |
| Общая физическая подготовка | 106 | 108 | 104 | 84 | 70 | 120 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 56 | 78 | 134 | 149 | 165 | 163 |
| Техническая подготовка | 48 | 70 | 94 | 136 | 133 | 160 | 170 |
| Тактическая подготовка | 32 | 54 | 71 | 125 | 110 | 146 | 160 |
| Интегральная деятельность | 8 | 56 | 71 | 118 | 128 | 151 | 195 |
| Соревнования (игры) | 19 | 28 | 39 | 88 | 94 | 142 | 160 |
| Восстановительные мероприятия | - | 12 | 40 | 54 | 50 | 65 | 85 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 16 | 18 | 50 | 65 |
| Контрольные испытания | 8 | 8 | 12 | 20 | 20 | 25 | 40 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 20 | 20 |
| **Итого (46 недель)** | **276** | **414** | **552** | **828** | **828** | **1104** | **1288** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха | 36 | 54 | 72 | 108 | 108 | 156 | 168 |
| **Всего (52 недели)** | **312** | **468** | **624** | **936** | **936** | **1248** | **1456** |

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

С учетом изложенных выше задач ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году без учета работы в летний период (по индивидуальному плану).

**Примерный учебный план отделения баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Базовая подготовка | | Спортивная специализация | | |  | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | До 1года | Св.1 года |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 15 | 16 | 18 | 25 | 30 | 45 | 45 | 45 | 70 | 90 |
| Общая физическая подготовка | 106 | 110 | 108 | 104 | 84 | 70 | 70 | 70 | 120 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 46 | 56 | 78 | 134 | 149 | 149 | 149 | 165 | 163 |
| Избранный вид спорта | 119 | 190 | 180 | 345 | 304 | 564 | 564 | 564 | 749 | 895 |
| Всего часов в год:  (академических) | **276** | **362** | **362** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **1104** | **1288** |

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

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

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

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.:

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки |  |  |  |  | **Этапы подготовки** | | |  |  |  |  |  |
|  | **НП** | | | **УТ** | | | | | **СС** | | | всм |
|  | До **года** | **Свыше года** | | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | | | | **До года** | **Свыше года** | |  |
| Общая физическая | 30 | 25 | 25 | 21 | 20 | 18 | 18 | 18 | 16 | 13 | 13 | 11 |
| Специальная физическая | 15 | 26 | 16 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 20 | 22 | 22 | 18 |
| Техническая | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Тактическая | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 15 | 15 | 15 |
| Игровая | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Соревнования | 5 | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 14 | 14 | 20 |

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

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

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

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

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

**2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

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

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- прыгучесть;

-выносливость.

В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по баскетболу:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапе совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика баскетбола и циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

**3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе дополнительного образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния в командных видах спорта.

Гигиенические знания, умения и навыки.

**Понятие о гигиене**. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Основы спортивного питания**.

**Питание.** Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

**Требования, нормы и условия их выполнения** для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

**Понятие о врачебном контроле**. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

**Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Основы философии и психологии командных видов спорта.**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям.

Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения.

Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

**Вариативность как метод построения тренировки.** Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

**3.1.2. Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх.

Физическая подготовка условно делится на **общую и специальную.**

**3.1.2.1. Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В подготовительной части занятия рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. В основной части - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.).

**Сила** является основой для проявления других качеств. От уровня её развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдаётся динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно рекомендовать с 9 - 10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение.

Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 - 1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

**Быстрота -** это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, другие предметы и т. д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся .

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет.

Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям.

Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

**Выносливость** - это способность спортсмена длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий. Она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Процесс развития выносливости в спортивных играх затруднен ацикличностью игровых действий, развитие этого качества трудно поддается информативному контролю. Общая выносливость воспитывается упражнениями общеразвивающего характера, длительным равномерным бегом, а также занятиями видами спорта, где преобладает продолжительная равномерная работа (лыжи, плавание, велоспорт и т. д.). Специальная выносливость достигается длительным выполнением техники игровых приемов, проведением учебных игр на уменьшенных площадках, увеличением времени на проведение игры, сокращением времени отдыха в перерывах между заданиями и т. д. Координационная выносливость развивается с помощью систематических упражнений до утомления в сложных по структуре игровых взаимодействиях между двумя или более игроками.

При работе с детьми следует помнить, что им свойственно переоценивать свои способности, поэтому необходимо проявить осторожность при подборе упражнений и дозировке нагрузок, широко использовать врачебно-педагогический контроль. Выполнение игровых заданий на фоне утомления в силу эмоционального состояния занимающихся может привести к нежелательным результатам.

**Ловкость -** это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом, по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке.

Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1. разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
2. варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям;
3. регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
4. определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7 - 10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Учащиеся довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях.

Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости.

В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

**Гибкость, или подвижность**, - это способность к движениям с большой амплитудой. Она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении.

Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение. Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

Недостаточная подвижность в суставах может послужить причиной медленного усвоения навыка, причиной травматизма. При воспитании гибкости пользуются методами активного и пассивного систематического воздействия на суставы.

Упражнения для подвижности суставов доступны для людей всех возрастов, но особенно высокий темп развития гибкости прослеживается у детей в возрасте 7 - 10 лет. Активная гибкость достигает максимальных измерений у девочек в 11 - 13 лет, у мальчиков - в 13 - 15 лет.

Для развития гибкости руководствуются следующими методическими рекомендациями:

1. упражняться систематически 2 - 3 раза в день;
2. упражнения выполнять после тщательного разогревания организма;
3. повторяются упражнения 8 - 10 раз небольшими сериями, статическое положение удерживается 5 - 6 секунд;
4. упражнение прекращается при появлении болевых ощущений в разрабатываемых суставах и связках. Не рекомендуется применять упражнения на гибкость при сильном утомлении;
5. упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения;
6. в упражнениях по технике изучаемой игры внимание обращается на увеличение подвижности в суставах с последующим расслаблением (при броске мяча в корзину в баскетболе, при выполнении верхней передачи в волейболе и т. д.).

Воспитание физических качеств достигается во взаимосвязи общего и местного воздействия на организм. Развитие гибкости не должно приводить к нарушению осанки за счет чрезмерного растягивания связок или наращивания отдельных групп мышц.

При занятиях с детьми педагог должен помнить, что он имеет дело с растущим детским организмом, на который действуют большие физические и психические нагрузки. И если не будут учитываться анатомо-физиологические и психологические особенности растущего организма, то трудно рассчитывать на достижение высоких спортивных результатов. В настоящее время разработаны некоторые рекомендации к тренировке юных спортсменов. Вот некоторые из них:

1. Обязательным условием является разносторонняя физическая подготовка, являющаяся фундаментом будущих спортивных достижений.
2. Удельный вес обучения в тренировочном процессе должен быть большим, чем при работе со взрослыми.
3. Необходима строгая последовательность в увеличении нагрузок, в выборе оптимальных нагрузок (для данного возраста, пола и степени подготовленности).
4. Недопустима форсированная подготовка для достижения высоких спортивных показателей в кратчайшие сроки.
5. Для уменьшения физического и психического напряжения в детских соревнованиях облегчаются условия противоборства. В спортивных играх для различных возрастов устанавливается определенная продолжительность соревнований, встречаются между собой дети только определенного возраста, для детей используются облегченные мячи (баскетбол), и т. д. Все это оговорено в инструкции о нормах нагрузок в соревнованиях детей и юношей, а также в положении о соревнованиях.

Итак, развитие основных физических качеств является важнейшим условием повышения эффективности специальной физической подготовки спортсменов - баскетболистов.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами.

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП состоит из двух видов: предварительной и основной.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач следует выбирать тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта. Этого нарушать нельзя. Например, считают, что общая выносливость, приобретаемая в кроссах, и есть фундамент для развития специальной выносливости в любых видах спорта циклического характера. Но это верно только для бегунов на средние и длинные дистанции. Для всех же других спортсменов кроссы - средство приобретения общей выносливости, как части общей физической подготовленности.

Следует коснуться вопроса и интенсивности тренировок. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75 - 80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность (фактически форсируя тренировку), не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю центральной нервной системы (ЦНС), мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки. В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат - резкое снижение работоспособности.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки.

Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки в баскетболе, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, многим спортсменам нужна прыгучесть. Для этого применяют упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 80 - 90% от максимальных.

Пример тому - прыжки на одной ноге 400 м, а затем после 5-минутного отдыха то же на другой ноге, после небольшого отдыха снова 400 м, но уже прыжковыми шагами. Подобные упражнения (вначале с меньшей нагрузкой, а спустя две недели - с большей) на первых порах включаются в занятия 3 раза в неделю. В последний месяц подготовительного периода их можно выполнять ежедневно. Мышцы ног станут упругими и сильными, а связки крепкими и эластичными.

Сегодня уже не вызывает сомнений необходимость ежедневной тренировки для построения специального фундамента. Однако нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. Поэтому величину ежедневной тренировочной работы надо установить соответственно силам спортсмена, его восстановительным возможностям. Чтобы не ошибиться в этом, нужно заведомо занизить интенсивность и объем нагрузки в первые 2 -3 недели, чтобы спортсмен убедился в возможности полноценной ежедневной тренировки и поверил в свои силы. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и устанавливается на требуемом уровне. При этом обязателен контроль за состоянием спортсмена и его самоконтроль, на основании чего определяется полное восстановление после работы накануне.

В наиболее часто применяемом варианте используется микроцикл из трех смежных тренировочных дней.

В первом дне - интенсивность несколько выше, а продолжительность работы - наименьшая. В последующем дне интенсивность несколько снижена, а продолжительность - увеличена. В третий день интенсивность еще меньше, зато продолжительность наибольшая. В этой последовательности и идут тренировочные занятия - «тройка за тройкой».

Не следует опасаться, что разнообразие нагрузки скажется отрицательно на построении специального фундамента. Прежде всего это разнообразие небольшое. Следует предполагать, что три уровня воздействия (находящихся в одной зоне по направленности предъявляемых требований к организму) создают более глубокие и, если можно так выразиться, более разносторонние и более прочные изменения в органах и системах, делают совершеннее координацию их функций.

Для построения специального фундамента используются указанные ранее методы выполнения тренировочной работы: «смешанный», «равномерный», «до отказа», «переменный» и «повторный», а также рекомендованные нагрузки по ЧСС.

На этапе построения специального фундамента не всегда целесообразно параллельно вести основную специальную тренировку. Однако на протяжении построения специального фундамента спортсмен во всех случаях должен время от времени (примерно раз в две недели) выполнять упражнения избранного вида спорта в соревновательных или близких к ним условиях. Это позволит ему ощутить большие усилия и тренировать себя психологически. Состязания (например, раз-два в месяц) являются в это время средством проверки возможностей спортсмена и воспитания его волевых качеств, но он не должен готовиться к таким стартам специально.

В процессе СФП можно и нужно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д. Разумеется, надо выбрать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

Цель СФП поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности, ловкости и меткости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.

В принципе упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85 - 90%) или выше ее.

Эти три режима интенсивности имеют место на последней ступени физической подготовки, при развитии любого двигательного качества.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в баскетболе в наибольшей мере в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного.

Общая продолжительность последней ступени специальной физической подготовки колеблется очень широко - от одного до нескольких месяцев. Она меньше в видах спорта с длительным соревновательным периодом (например, в хоккее и футболе), из-за чего не хватает времени для продолжительного этапа специальной физической подготовки. Этот недостаток времени компенсируют проведением специальной физической подготовки параллельно с основной тренировкой (до занятия и после него, командой и особенно индивидуально). Во всех случаях, когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке главным образом в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут быть поддержаны на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта.

Для молодых спортсменов может понадобиться дальнейшее повышение физических качеств и в соревновательном периоде.

**3.1.2.2. Специальная физическая подготовка**

**Особенности специальной физической подготовки баскетболистов**

Характеристика средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов.

Для эффективности тренировочного процесса баскетболистов важную роль играет оптимальный подбор средств и методов специальной физической подготовки. Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства спортсмена. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психической подготовки решаются средствами специальной подготовки,

причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода.

К средствам специальной физической подготовки (СФП) относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке при том или ином способе его выполнения, - важное условие, определяющее эффективность СФП.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения имеет смысл выделить три группы средств СФП:

-специфические - различные формы (варианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;

-специализированные - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункциональной специализации (МФС);

-неспецифические - формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц. Исходя из этих критериев определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и, наконец, метод упражнения.

**Метод упражнения** - это способ выполнения средств СФП, определяющий преимущественную направленность их тренирующего воздействия на организм. Для средств СФП характерны повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы.

**Повторный метод** предусматривает выполнение упражнения с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения (например, скорости, величины усилия). Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки баскетболиста повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

**Повторно-серийный метод** характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений. Отличительные черты этого метода - субмаксимальная интенсивность работы и объемная нагрузка.

Организационно повторно-серийный метод предусматривает несколько выполнений упражнения с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза отдыха более продолжительна.

Количество повторений в серии, количество серий в тренировочном сеансе и продолжительность пауз отдыха определяются текущим состоянием и уровнем подготовленности спортсмена, задачами тренировки, режимом выполнения упражнения. Метод преимущественно используется для активизации морфологических перестроек в организме, увеличения запасов энергетических субстратов и развития адаптационных реакций, стабилизирующих организм на новом функциональном уровне.

**Интервальный метод** предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха. Режим работы определяет мощность функционирования механизмов ее энергообеспечения, а пауза - полноту текущего восстановления энергетических ресурсов и работоспособности между повторными работами.

Тренирующая направленность метода регулируется как интенсивностью и длительностью работы, так и продолжительностью паузы отдыха. Метод способствует повышению мощности и емкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специфической выносливости.

**Круговой метод** является вариантом интервального.

Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Способствует главным образом повышению емкости источников ее энергообеспечения, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активизации морфологических перестроек в организме.

Не исключено использование и других методов упражнения, а также модификация повторного и интервального методов.

Следует далее определить понятие «метод СФП», т. е. способ использования соответствующих средств в общей системе тренировки. Такие методы определяют организацию средств СФП с различным характером тренирующих воздействий и преимущественную направленность обеспечиваемой ими тренировочной нагрузки. Выделим следующие методы СФП: комплексный, сопряжённый, моделирующий соревновательную деятельность и контрольный.

**Комплексный метод** СФП предусматривает одномоментное (в одном тренировочном сеансе) или последовательное (в смежных тренировочных занятиях) согласованное и сбалансированное по объему сочетание средств СФП одной преимущественной направленности, но с различными характером и силой тренирующего воздействия.

Идея метода заключается в использовании положительного последействия, т. е. следов реакции организма и ЦНС, остающихся после выполнения одной работы, на качественные и количественные характеристики тренирующего воздействия последующей работы. При этом обеспечивается обобщенная приспособительная реакция организма, которая включает в себя функциональные признаки как первого, так и второго тренирующего воздействия.

В комплексном методе средства СФП могут чередоваться как в смежных тренировочных занятиях, так и в МЦ.

**Сопряженный метод** СФП выражает методическую идею единства специальной физической и технической подготовки баскетболистов. Эта идея реализуется подбором таких средств и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП и совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

С этой целью обоснована целесообразность увеличения в тренировке объема работы в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

**Контрольный метод** СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности спортсмена и функциональных реакций его организма во времени. В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

Ещё один важный критерий классификации методов СФП - сила тренирующего воздействия на организм. По этому критерию выделим две группы методов - интенсивные и экстенсивные.

Интенсивные методы имеют задачей предельное напряжение функций организма с целью дальнейшего повышения уровня их рабочих возможностей.

Экстенсивные методы содержат оптимальные по силе тренирующие воздействия и способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы.

В заключение отметим, что эффективность системы СФП определяется рациональным способом сочетания названных средств и методов в тренировочном процессе.

**3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техническая подготовка** баскетболистов как важнейшая часть специальной физической подготовки.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях .

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обусловливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

1. владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;
2. уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного. Разнообразность действий создается за счет сочетания приемов. С помощью их и изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;
3. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;
4. постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста. Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

а) начальную постановку техники;

б) стабилизацию ее и совершенствование;

в) достижение высшего спортивного мастерства.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки - сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, баскетболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной, т.е. она должна соответствовать их возможностям.

Рациональная техника игры в баскетбол доступна уже детям 10-12 лет. Для успешного обучения необходим квалифицированный отбор занимающихся.

Кроме того, условиями успешного обучения являются: развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой; умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, обусловливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.

Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.

Владение системой специальных знаний..

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).

Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).

Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные - подготовительные и подводящие - упражнения, а также упражнения по технике и тактике.

В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В итоге следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структурную группу системы движений. Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры. Распределение материала осуществляется таким образом, чтобы приемы нападения предваряли изучение соответствующих приемов защиты. Параллельно изучаются несколько приемов - вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умений, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности в постановке педагогических задач:

а) освоить правильное исходное положение;

б) узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направление и согласованность;

в) добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях занимающегося в произвольном, удобном для него, темпе;

г) достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Итак, обучение техническим приёмам баскетболиста начинается с изучения основных приёмов, используемых в нападении, а затем в защите.

Таким образом, технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Рассмотрим сначала технику нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

**Техника владения мячом**. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

**Ловля** - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

**Передача** - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперёд от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обведения защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.

б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

**Броски** - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча.

Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину.

б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

**Техника ведения** - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать.

Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприседа, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

**Техника защиты.**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1.Технику передвижений.

2.Технику овладения мячом и противодействия

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойки бывают:

а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помещать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону - вниз.

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

постоянная смена исходного положения;

неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;

необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);

возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию.

Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помещать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Итак, как нами было показано, по характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча:

техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

**3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства куль­турного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следу­ющий акцент при распределении объектов психолого-педагогичес­ких воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с мо­рально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в со­ревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированно­го восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсо-моторным совершенствованием общей психологической подготов­ленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

**3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по баскетболу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе,

а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

**3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души; «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электоротерапия – динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

**Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления;

восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;

2. соллюкс;

3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

**3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта баскетбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

**(количество соревнований /количество игр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** |  |  |  |  | **Этапы подготовки** | | |  |  |  |  |  |
|  | **НП** | | | УТ | | | | | **СС** | | | ВС |
|  | **До года** | **Свыше года** | | До 2-х лет | **Свыше 2-х** лет | | | | **До года** | **Свыше года** | |  |
| Контрольные | 1-3/12 | 1-3/12 | 1-3/12 | 3-5/18 | 3-5/18 | 3-5/18 | 3-5/22 | 3-5/22 | 5-7/22 | 5-7/22 | 5-7/22 | 5-7/20 |
| Отборочные | - | - | - | 1-3/8 | - | 1-3/8 | - | 1-3/8 | - | 1-3/10 | 1-3/10 | 1-3/10 |
| Основные | 1/8 | 1/8 | 2/14 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/16 | 2/КР.ПР |
| Главные | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/15 | **1/15** | **1/15** | **1/15** |

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

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

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

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает фехтование к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

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

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря,

предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по баскетболу.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки .

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

1. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного баскетболиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств баскетболиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного баскетболиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки обусловлен бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных баскетболистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого спортсменам.

Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных баскетболистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими надрывные движения и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовке, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники баскетбола.

Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих баскетболистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

**Структура и содержание годичного цикла в тренировочном процессе.**

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

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

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

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

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготов­ки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год.

Каждый большой годичный макроцикл для групп *начальной подготовки* и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более стар­ших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнова­ниями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим сорев­нованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дает­ся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подгото­вительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализи­рованными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, реко­мендуемые для занятий различной направленности, и сформу­лированы методические установки, которых следует придерживать­ся при определении преимущественной тренировочной направлен­ности тех или иных упражнений.

**Номера и примерная направленность недельных микроциклов**

**на этапе начальной подготовки**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - игровая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - игровая подготовка (1 ч);

4-й день - отдых;

5-й день *-* технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

**Тренировочные сборы**

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по баскетболу очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе.

Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных баскетболистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в баскетболе.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

**3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности баскетболиста.

Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта.

Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники баскетболиста должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники.

Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности баскетболиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки баскетболиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих баскетболистов связан с началом подготовки в новых условиях.

Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

**Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в тренировочных группах (спортивной специализации)**

**Обще подготовительные микроциклы:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч).

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

Всоревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов для второго года обучения в тренировочных группах (спортивной специализации )**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-4,10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка;

2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка. 4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5-6,14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день - отдых. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7-8, 17-18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка. 4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в тренировочных группах (спортивной специализации)**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и пры­гучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необ­ходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и пры­гучести; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости. 3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;

2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;

2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка – теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

**Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в тренировочных группах (спортивной специализации)**

**Обще подготовительные микроциклы:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день.

1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -

теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Направленность и номера недельных микроциклов пятого года обучения в тренировочных группах (спортивной специализации)**

**Обще подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4—6,13-15, 24—27, 39-4-3.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч)- физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;

2-е занятие (1ч)- теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -

теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 47.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще подготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что баскетболист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму 1 спортивного разряда.

**3.3.3. ЭТАПСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

**Направленность и номера недельных микроциклов**

**первого-третьего годов обучения в группах**

**спортивного совершенствования**

**Обще подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;

2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 47.

Проводится 4—6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений.

Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам баскетболистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала баскетболиста в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства баскетболист должен выполнить норму «Кандидат мастера спорта» ЕВСК.

* 1. **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**группы начальной подготовки**

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.
2. Техника передвижения в баскетболе.

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

Прыжки – толчком одной ногой;

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

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

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

4. Техника владения мячом в нападении.

**Ловля мяча двумя руками:**

- на уровне груди (1);

- высокого (2);

- низкого (3).

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

**Ловля одной рукой:**

- высокого (3);

- низкого (2);

- катящегося (2);

- с низкого отскока (3).

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

**Передача мяча:**

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

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

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

**Ведение мяча:**

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

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

- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;

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

- переход на ведение мяча после его ловли в движении;

- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

**Обводка соперника:**

- с изменением высоты отскока;

- с изменением скорости;

- с поворотом и переводом мяча.

**Обучение финтам:** без мяча; с мячом.

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

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;

- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;

- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;

- финт на передачу – проход;

- финт на ведение – передача;

- финт на бросок – проход – бросок;

- ведение – поворот – бросок;

- финт на бросок – поворот- бросок;

- финт на бросок – финт на передачу – бросок;

- финт на ведение – поворот – бросок;

- и другие варианты, в зависимости от ситуации…

**5. Техника защиты.**

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;

- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;

- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;

- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;

- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;

- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;

- выпрыгивание – 1;

- взятие отскока- 3;

- отбивание – 1;

-накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

**6. Тактика нападения.**

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;

- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);

- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;

- нападение без центрового – 1.

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

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

Групповые действия;

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

- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2),против скрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;

- система зонной защиты – 2;

- прессинг – 3.

**Учебно-тренировочные группы первого года обучения.**

Техническая подготовка**.**

1. **Техника нападения.**

Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;

- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;

- одной рукой низкого мяча;

- одной рукой катящего мяча;

- одной рукой с низкого отскока.

*Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:*

- направлению;

- скорости движения;

- расстоянию.

б). передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;

- одной рукой сбоку;

- одной рукой сбоку от пола.

*Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по;*

- направлению;

- скорости передвижения;

- расстоянию.

в). броски мяча:

- штрафной бросок;

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

- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;

- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;

- добивание мяча с отскоком от щита.

г). ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;

- ведение мяча с маневрированием.

д). обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

1. **Техника защиты.**

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;

- накрывание мяча при бросках в движении.

**3. Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней

линии нападения между собой;

- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;

- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападение быстрым прорывом;

- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;

- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости у местонахождения мяча;

- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;

- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;

- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная защита;

- рассредоточенная личная защита;

- личная система защиты с групповым отбором мяча;

- личная система защиты с переключением;

- личный прессинг;

- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

**Учебно-тренировочная группа второго года обучения.**

Техническая подготовка.

1. **Техника нападения**.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;

- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных

технических приемов нападения.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;

- сочетание выполнения различных приемов ловли.

б). передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;

- передачи мяча на различные расстояния и направления;

- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов

нападения;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;

- перевод мяча за спиной;

- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;

- чередование выполнения различных способов ведения.

**2. Техника защиты.**

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением

технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;

- отбивание мяча при броске в прыжке;

- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;

- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при

продвижении нападающего вдоль лицевой линии;

- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

**3. Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего

нападающего, центрового;

- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия

в позиции центрового, крайнего нападающего, защитника.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета мяча, отскочившего от щита;

- выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

в). групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;

- взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»;

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющие различные игровые функции;

- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;

- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;

- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

г). командные действия:

- нападение «большой восьмеркой»;

- нападение с одним центровым;

- быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступание;

- взаимодействие трех игроков – противодействие «малой восьмерке»;

- применение взаимодействий между игроками различного амплуа;

- противодействие в численном меньшинстве;

- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр

площадки;

- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная

защита, личный прессинг на своей площадке, на ¾ поля по условным сигналам).

**Учебно-тренировочная группа третьего года обучения**.

Техническая подготовка.

1. **Техника нападения.**

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;

- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

б). передача мяча:

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

- откидка.

в). броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;

- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;

- бросок мяча в движении с одного шага;

- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;

- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

г). ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;

- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

**2. Техника защиты**. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры

в защите при групповых и командных действиях.

Овладение мячом:

- борьба при борьбе за овладении мячом, отскочившим от щита;

- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

3. Тактическая подготовка.

**Тактика нападения**. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрового игрока, крайнего нападающего, защитника;

- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;

- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;

- взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»;

- взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»;

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;

- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;

- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;

- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;

- нападение перегрузкой;

- применение комбинаций при введении мяча в игру.

**Тактика защиты**. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;

- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;

- противодействию взаимодействия трех игроков – «скрестному выходу»;

- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;

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

**Учебно-тренировочная группа четвертого и пятого годов обучения.**

1. Техническая подготовка.

Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;

- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;

- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;

- передача назад на месте;

- передача в сторону в движении;

- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;

- передача мяча из-за спины в движении;

- передача мяча назад в движении;

- передача мяча из-за спины в пол в движении;

- чередование различных способов передач после выполнения других приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;

- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;

- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;

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

Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;

- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;

- бросок мяча в движении с поворотом кругом;

- добивание мяча без отскока от щита;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенным к игровым ситуациям;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

**Техника защиты**. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры

в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

2. Тактическая подготовка.

**Тактика нападения**. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

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

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

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

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трех игроков – «нападение на двух»;

- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;

- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – 2нападению двух»;

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

- групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;

- смешанная система защиты;

- противодействие применению комбинаций.

* 1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (баскетбола), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учащимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки фехтовальщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни.

При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный баскетболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных баскетболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного баскетболиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами.

Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям баскетболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств баскетболиста - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у баскетболистов.

В процессе многолетней подготовки баскетболистов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния юного спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена.

Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива.

Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения баскетбола на спортивно-оздоровительном этапе

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Состав нормативов может изменяться в зависимости от года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки учащихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств учащихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 с взмахом руками  (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см) |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

# Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Баллы | Юноши | | | Девушки | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Бег на 20 м (с) | 5 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| 3 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | 5 | 10,4 | 10,3 | 10,0 | 11,0 | 10,9 | 10,7 |
| 4 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 140 | 150 | 160 | 125 | 135 | 145 |
| 4 | 135 | 145 | 155 | 120 | 130 | 140 |
| 3 | 130 | 140 | 150 | 115 | 125 | 135 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом  руками  руками (см) | 5 | 28 | 31 | 34 | 24 | 27 | 30 |
| 4 | 26 | 29 | 32 | 22 | 25 | 28 |
| 3 | 24 | 27 | 30 | 20 | 23 | 26 |

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

# Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Баллы | Юноши | | | Девушки | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Бег на 20 м (с) | 5 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| 3 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 2 | Скоростное ведение мяча  20 м (с) | 5 | 10,4 | 10,3 | 10,0 | 11,0 | 10,9 | 10,7 |
| 4 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 140 | 150 | 160 | 125 | 135 | 145 |
| 4 | 135 | 145 | 155 | 120 | 130 | 140 |
| 3 | 130 | 140 | 150 | 115 | 125 | 135 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 28 | 31 | 34 | 24 | 27 | 30 |
| 4 | 26 | 29 | 32 | 22 | 25 | 28 |
| 3 | 24 | 27 | 30 | 20 | 23 | 26 |

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

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

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 с взмахом руками  (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места с 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 |

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

# Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Баллы | Юноши | | Девушки | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-1 | ТГ-2 |
| 1 | Бег на 20 м (с) | 5 | 3,8 | 3,7 | 4,1 | 4,0 |
| 4 | 3,9 | 3,8 | 4,2 | 4,1 |
| 3 | 4,0 | 3,9 | 4,3 | 4,2 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | 5 | 9,6 | 9,4 | 10,3 | 10,1 |
| 4 | 9,8 | 9,6 | 10,5 | 10,3 |
| 3 | 10,0 | 9,8 | 10,7 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 190 | 200 | 170 | 180 |
| 4 | 185 | 195 | 165 | 175 |
| 3 | 180 | 190 | 160 | 170 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 39 | 41 | 34 | 37 |
| 4 | 37 | 39 | 32 | 35 |
| 3 | 35 | 37 | 30 | 33 |
| 5 | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 5 | 195 | 205 | 175 | 185 |
| 4 | 190 | 200 | 170 | 180 |
| 3 | 183 | 195 | 168 | 175 |
| 6 | Бег 600 м (мин.) | 5 | 1.45 | 1.40 | 2.00 | 1.55 |
| 4 | 1.50 | 1.45 | 2.05 | 1.58 |
| 3 | 1.55 | 1.50 | 2.10 | 2.03 |
| 7 | Техническое мастерство | | Обязательная техническая  программа | | Обязательная техническая  программа | |

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

# Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Баллы | Юноши | | Девушки | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-1 | ТГ-2 |
| 1 | Бег на 20 м (с) | 5 | 3,8 | 3,7 | 4,1 | 4,0 |
| 4 | 3,9 | 3,8 | 4,2 | 4,1 |
| 3 | 4,0 | 3,9 | 4,3 | 4,2 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | 5 | 9,6 | 9,4 | 10,3 | 10,1 |
| 4 | 9,8 | 9,6 | 10,5 | 10,3 |
| 3 | 10,0 | 9,8 | 10,7 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 190 | 200 | 170 | 180 |
| 4 | 185 | 195 | 165 | 175 |
| 3 | 180 | 190 | 160 | 170 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 39 | 41 | 34 | 37 |
| 4 | 37 | 39 | 32 | 35 |
| 3 | 35 | 37 | 30 | 33 |
| 5 | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 5 | 195 | 205 | 175 | 185 |
| 4 | 190 | 200 | 170 | 180 |
| 3 | 183 | 195 | 168 | 175 |
| 6 | Бег 600 (мин.) | 5 | 1.45 | 1.40 | 2.00 | 1.55 |
| 4 | 1.50 | 1.45 | 2.05 | 1.58 |
| 3 | 1.55 | 1.50 | 2.10 | 2.03 |
| 7 | Техническое мастерство | | Обязательная техническая  программа | | Обязательная техническая  программа | |

# Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Баллы | Юноши | | | Девушки | | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 |
| 1 | Бег на 20 м (с) | 5 | 3,6 | 3,6 | 3,5 | 3,9 | 3,8 | 3,7 |
| 4 | 3,7 | 3,7 | 3,6 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| 3 | 3,8 | 3,8 | 3,7 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | 5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 9,9 | 9,6 | 9,4 |
| 4 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,1 | 9,8 | 9,6 |
| 3 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 10,3 | 10,0 | 9,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 210 | 220 | 230 | 190 | 200 | 215 |
| 4 | 205 | 215 | 225 | 185 | 195 | 210 |
| 3 | 200 | 210 | 220 | 180 | 190 | 205 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 44 | 46 | 48 | 39 | 41 | 43 |
| 4 | 42 | 44 | 46 | 37 | 39 | 41 |
| 3 | 40 | 42 | 44 | 35 | 37 | 39 |
| 5 | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 5 | 220 | 235 | 244 | 195 | 205 | 215 |
| 4 | 215 | 230 | 240 | 190 | 200 | 210 |
| 3 | 210 | 225 | 234 | 185 | 195 | 205 |
| 6 | Бег 600 м (мин.) | 5 | 1.35 | 1.33 | 1.30 | 1.45 | 1.40 | 1.30 |
| 4 | 1.40 | 1.38 | 1.35 | 1.50 | 1.45 | 1.35 |
| 3 | 1.45 | 1.43 | 1.40 | 1.55 | 1.50 | 1.40 |
| 7 | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | |

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке .

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

**спортивного мастерства**

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 3,5 с) | Бег на 20 м (не более 3,8 с) |
| Скоростное ведение  мяча 20 м (не более 8,6 с) | Скоростное ведение  мяча 20 м (не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с  места (не менее 215 см) |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 48 см) | Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 43 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 28 с) | Бег 600 м  (не более 1 мин. 33 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Для зачисления в группу СС необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке и 1 спортивного разряда.

# Итоговая аттестация обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **Нормативы** | |
| 1**.Общая и специальная физическая подготовка** | Юноши | Девушки |
| Бег на 20 м | 3,5 с | 3,8 с |
| Скоростное ведение мяча 20 м | 8,6 с | 9,4 с |
| Прыжок в длину с места | 225 см | 215 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 48 см | 43 см |
| Челночный бег 40 с на 28 м | 244 м | 216 м |
| Бег 600 м | 1 мин. 28 с | 1 мин. 33 с |
| **2. Техническая подготовка** | | |
| Передвижения в защитной стойке | 7,9 | 8,4 |
| Скоростное ведение (сек.) | 25,0 | 26,5 |
| Передача мяча (сек.) | 12,7 | 13,3 |
| Дистанционные броски (%) | 58 | 58 |
| Штрафные броски (%) | 85 | 85 |
| **3. Теоретическая подготовка** | зачет | |
| **4. Тренерская практика** | зачет | |
| **5. Судейская практика** | зачет | |

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

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

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

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

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии баскетбола;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

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

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

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

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: основ правил техники и тактики, правил безопасности ; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене баскетболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля.

Специфика баскетбола и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

**4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

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

**4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

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

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (для групп ССМ) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

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

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| --- | --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 16 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине - 3 раза | Подтягивания на перекладине - 1 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) | Прыжок в длину с места  (не менее 1,1 м) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | бег 20 м (не более 4с) | бег 20 м (не более 4с) |
| Координация | челночный бег 4х15м  (не более 15,1с) | челночный бег 4х15м  (не более 16,1с) |
| челночный бег 4х5м  (не более 8,0с) | челночный бег 4х5м  (не более 8,1с) |
| бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) | бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия  (не менее 26 кг) | кистевая динамометрия  (не менее 21 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания  (не менее 25 см) | высота выпрыгивания  (не менее 22 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 1,9 м) | прыжок в длину с места  (не менее 1,8 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 5,6 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7с) |
| Координация | челночный бег 4х15м  (не более 14,4 с) | челночный бег 4х15м  (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4х5м  (не более 7,4 с) | челночный бег 4х5м  (не более 7,8 с) |
| бег челноком в течение  1 мин на отрезке 20 м  (не менее 12 раз) | челночный бег в течение  1 мин на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия  (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия  (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые  качества | высота выпрыгивания  (не менее 37 см) | высота выпрыгивания  (не менее 30 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места  (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,9 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

# 5. Перечень материально-технического обеспечения

**5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Для того чтобы площадка была полноценным местом для проведения тренировок и спортивных соревнований по баскетболу необходимо оборудовать ее всем необходимым инвентарем для баскетбола. Необходимыми конструкциями для зала, являются:

[Кольца для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/koltsa.html) – без них игра будет лишена смысла. Так как цель игры победить команду соперника, набрав большее количество очков, которые начисляются за попадание в кольцо.

[Щиты для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/shchity.html) – щиты служат опорой для кольца и помогают забрасывать мяч в корзину. Большинство тренировочных упражнений рассчитано именно на отскок мяча от щита, при правильной траектории и попадание его в корзину.

[Фермы для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/fermy.html) - конструкции, которые позволяют закрепить щит и кольцо на нужно дистанции.

[Стойки для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/basketbolnye-stojki.html) – изготовлены с учетом правил игры, чтобы щит находился на высоте, определенной международными стандартами.

[Сетки для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/setki.html) – служат для удобства фиксирования попадания, так как без них, при динамично развивающейся атаке можно, не заметить было ли попадание или нет.

[Мячи для баскетбола](http://glav-sport.ru/component/virtuemart/basketbol/myachi2014-04-10-12-25-20.html) – основной инвентарь, для игры.

Все, для баскетбола, должно быть выполнено с учетом стандартов и правил игры. Оборудование для баскетбола, должно быть выносливым и надежным. Высота стоек, диаметр кольца, размер щита – строго должны соответствовать параметрам, заданным правилами.

Спортивное оборудование для баскетбола может включать в себя электронное табло, для фиксирования результатов матча, разнообразные варианты сеток, мячи женские, с уменьшенным диаметром, и мячи мужские.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Мяч баскетбольный | шт. | 30 |
| 2 | Доска тактическая | шт. | 2 |
| 3 | Свисток | шт. | 4 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 20 |
| 5 | Секундомер | шт. | 4 |
| 6 | Стойки для обводки | шт. | 20 |
| 7 | Фишки (конусы) | шт. | 30 |
| 8 | Корзина для мячей | шт. | 2 |
| 9 | Мяч волейбольный | шт. | 2 |
| 10 | Мяч теннисный | шт. | 10 |
| 11 | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 12 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 4 |
| 13 | Скакалки | шт. | 24 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | шт. | 4 |
| 15 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 16 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |

# 5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Еди- ница изме- рения | Расчет- ная еди  ница | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершен- ствования спортивного мастерства | |
| коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) | коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) | коли- чество | срок эксплуатации (мес  цев) |
| 1 | Гольфы | пар | н а з а н и м а- ю щ е г о с я | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Кроссовки для  баскетбола | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетичес- кие | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Н а з а н и м а ю щ е г о с я |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Майка | штук | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Носки | пар | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8 | Полотенце | штук | - | - | - | - | - | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | - | - | - | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава | комп- лект | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава | комп- лект | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава | комп- лект | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные | штук | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

**5.3 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2012. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
4. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
6. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
7. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
9. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
10. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2012

**Перечень Интернет – ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru;

2. Консультант Плюс www.consultant.ru: - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»; - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных 70 государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613 н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»; - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

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

4. Официальный сайт федерации баскетбола России <http://www.russiabasket.ru>;

5. Официальный сайт европейской федерации баскетбола http://www.fibaeuropencing.com; 6. Официальный сайт международной федерации баскетбола http://www.fiba.com.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1.Видеоурок «Финты в баскетболе».

2.Видеоурок «Увеличение прыжка».

3.Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».

4.Видеоурок «Бросок с обманом».

5.Видеоурок «Техника броска с обманом».

6.Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

7.Видеоуроки тренеров различных клубов, видео фильмы, мастер классы ведущих игроков, таблицы, плакаты.