

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Общие положения**  | 4 |
| 1.1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" | 4 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 5 |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 6 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» | 9 |
| 2.4.. | Годовой учебно-тренировочный план | 15 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 25 |
| **III.** | **Система контроля** | 30 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» | 30 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». | 31 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 32 |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта "баскетбол"** | 38 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 38 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 75 |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**  | 75 |
|  |  |  |
| **VI.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»** | 77 |
| 6.1. | Материально-технические условия. | 77 |
| 6.2. | Кадровые условия. | 80 |
| 6.3. | Информационно-методические условия. | 80 |
|  | **Приложение №1** Годовой учебно-тренировочный план. | 83 |
|  | **Приложение № 2.** Календарный план воспитательной работы. | 84 |
|  | **Приложение № 3.**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 86 |
|  | **Приложение № 4.** Учебно-тематический план. | 88 |

1. **Общие положения**
	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1006 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «баскетбол» - 0140002611Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| баскетбол | 014 001 2611 Я |

Программа разработана Кировским областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Салют» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программ спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1312, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм её реализации. Программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии, социальной сферы.

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «баскетбол», спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных спортсменов-баскетболистов на всероссийском и мировом уровне.

##### Основные задачи Программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Кировской области по баскетболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа обучающихся судей и тренеров по баскетболу.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Баскетбол (англ. Basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

Правила игры.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: • 1 очко - штрафной бросок • 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии) • 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА))

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса устанавливается срок начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2.

В таблице № 2 на каждом этапе спортивной подготовки определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп при комплектовании.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 15 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол»

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций

 З) определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

 на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающая двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «баскетбол»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст определяется годом рождения.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кировской области по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы (максимальный объем тренировочной нагрузки) по виду спорта «баскетбол» на разных этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количествочасов в год | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- контрольные мероприятия;

- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

 Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной подготовке по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся (спортсменов), с учетом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях. Расписание утверждается руководителем учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы продолжительностью до 15 минут, и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

 Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Организацией.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях,

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося (спортсмена) на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и) соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры  | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «баскетбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем
подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего
этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования - по их итогам комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть
в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;

- стаж занятий в спорте и в баскетболе в целом;

- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;

- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья обучающегося;

- уровень спортивной мотивации обучающегося;

- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в Организации;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

Данные Таблицы 5 необходимо брать за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, реализующей спортивную подготовку баскетболистов, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности. Рекомендуется проводить соревнования в спортивной дисциплине «баскетбол» на этапе НП до года в виде «Веселых стартов» и игр 1х1. На этапе НП свыше года рекомендуется использовать игру 1х1, 3х3 и 5х5. На учебно-тренировочном этапе, этапе ССМ начинаются региональные и Всероссийские первенства, спартакиада школьников, детско-юношеская баскетбольная лига (ДЮБЛ). Для игроков, попавших в составы молодежной и национальной сборной команд, возможны участия в международных турнирах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого
обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки баскетболистов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития обучающегося. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении обучающихся составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных планов необходимо
ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа в период активного летнего отдыха в форме самостоятельных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план лан определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

 Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «баскетбол» представлено в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | Общая физическая подготовка (%)  | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |
|  | Специальная физическая подготовка (%)  | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
|  | Техническая подготовка (%)  | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 | 18-22 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%)  | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
|  | Интегральня подготовка (%) | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 16-20 | 18-24 | 18-24 |

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
2. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
	1. Календарный план воспитательной работы.

 Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, активной жизненной позиции и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач предусмотрены такие формы воспитательной работы, как беседы, мастер-классы, традиционные спортивные праздники, участие в конкурсах, акциях, соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региона, России и пр.

В качестве методов нравственного воспитания применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера (в том числе личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя, пример старших спортсменов), стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Строгое соблюдение правил учебной тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, взаимопомощь, творчество, добиваться овладения обучающимися навыков гигиены.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение (моральное стимулирование) – выражение поощрительной оценки действий и поступков обучающихся. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающихся

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков обучающегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности обучающихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны тренера-преподавателя. Активно поддерживая эти требования, обучающиеся сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Обучающиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Деятельность тренера-преподавателя будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители обучающихся. Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями являются:

 - информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

 - вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию достижений обучающихся (открытые занятия);

 - создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;

Взаимодействие обучающихся и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы о работе тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и на сайте Организации. Также актуализирован материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- доведение до обучающихся сведений о последствиях применения допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление обучающихся основам антидопинговой политики;

- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;

- увеличение количества обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Организации мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся ежегодно в форме бесед, игр, уроков, викторин, семинаров, лекций, видеоуроков и пр. для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний. В работе с баскетболистами щироко применяется ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации и тренеров-преподавателей, применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол».

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки, Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу. Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь самостоятельно регистрировать спортивные результаты;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе тренировочных игр, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата, в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателем;

- посещать судейские семинары для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

 Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по баскетболу, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по баскетболу должно проходить последовательно от раздела к разделу. Также необходимо научить анализировать выступления обучающихся в соревнованиях, причины дисквалификации участников соревнований в связи с нарушениями правил соревнований.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно построить группу перед началом учебно-тренировочного занятия;

 - уметь самостоятельно составить конспект и провести отдельную часть учебно-тренировочного занятия и учебно-тренировочное занятие в целом в группе начальной подготовки;

 - уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении изученных элементов и упражнений;

 - уметь планировать и проводить различные беседы, позволяющие расширить знания об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов-баскетболистов и многие другие.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по баскетболу;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в организации и проведении соревнований у младщих обучающихся;

- участвовать в судействе соревнований, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата, в группах учебно-тренировочного этапа;

- получить официальное разрешение судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «баскетбол», для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «баскетбол».

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно составить конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче;

- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа,

- уметь самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для воспитания специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий);

 - уметь руководить командой на соревнованиях.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 7

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма проведения мероприятия | Наименование мероприятий | Этап спортивной подготовки |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Изучение основных положений правил соревнований.Изучение функциональных обязанностей каждого судьи-секретариата и действий полевого судьи (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей) | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Теоретические занятия | Посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата |
| Практические занятия | Анализ выступления обучающихся в спортивных соревнованиях с целью выявления причин нарушения правил соревнований.  |
| Практические занятия | Умение читать основной протокол игры, знание основных обозначений в протоколе статистики. Оформление протокола соревнований |
| Практические занятия | Приобретение практических навыков в роли полевого судьи и судьи-секретариата в судействе тренировочных игр в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателемСтремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися начальных знаний спортивной терминологии,составление конспекта учебно-тренировочного занятия | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Знание основных положений правил соревнований, функциональных обязанностей каждого судьи-секретариата и действий полевого судьи (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей) | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное составление положения для проведения первенства школы по баскетболу. |
| Практические занятия | Самостоятельное оформление протокола спортивных соревнований |
| Теоретические занятия | Получение официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата |
| Практические занятия | Участие в организации и проведении соревнований у младших обучающихся |
| Практические занятия | Участие в судействе соревнований, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата, в группах учебно-тренировочного этапа.Выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «баскетбол», | этап совершенствования спортивного мастерства |
| Практические занятия | Участие в судействе соревнований, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата, в группах учебно-тренировочного этапа.Выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «баскетбол».  | этап высшего спортивного мастерства |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися углубленных знаний спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа. |
| Практические занятия | Руководство командой на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

В годовом учебно-тренировочном плане на каждом этапе спортивной подготовки определен объем (в часах) инструкторской и судейской практики. (Приложение №1 к Программе).

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к спортивным мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом и местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

− контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающегося, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья.

Задачи медико-биологического контроля:

− определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;

− обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;

− систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;

− обучение спортсменов-баскетболистов самоконтролю в процессе занятий;

− санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

− медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

− санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

− ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей обучающихся.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов, используемых в учебно-тренировочных занятиях;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, применение отвлекающих мероприятий;

- внушение;

- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

**Медико-биологические средства восстановления*:***

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них водной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося (спортсмена), поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач – постепенная адаптация к повышению физических нагрузок | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Восстановление работоспособности обучающихся - обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов). | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения - рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов (использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности); профилактика и предупреждение травматизма | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств - комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, восстановительный массаж. | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств - предупреждение переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, психорегуляция мобилизующей направленности) | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения - рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов (использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности); профилактика и предупреждение травматизма | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств - восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений (упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн); сауна, общий массаж, кислородные коктейли) | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств - психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу (элементы аутотренинга, настрой на игру) | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**III. Система контроля**

 3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более  | не более |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 65 | 70 |
| 2.4. |  Бег на 14 м |  с |  не более |
|  3,0 |  3,4 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |  |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», |

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не менее |
| 60 | 65 |
| 2.4. |  Бег на 14 м |  с | не более |
| 2,6 | 2,9 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,0 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 55 | 60 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Спортивное звание «кандидат в мастера спорта» |

Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Челночный бег 3 х 10 м

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии 3х10 - По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок, пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересек линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Прыжок в длину с места.

 Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами.

 Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

 Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Скоростное ведение мяча 20 метров

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый

начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины

дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой.

Фиксируется время пробегания дистанции.

Бег на 14 метров

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 14 метров. Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища.

Челночный бег 10 площадок по 28 м.

Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от

лицевой до лицевой линии. Время фиксируется по окончании пройденной дистанции (кол-во площадок х 28м).

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки возможно предусмотреть нормативы (испытания) по иным видам подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и

непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна.

Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные,

контрольные и соревновательные; по количественному состав обучающихся:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности

технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной

деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от

методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы

физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на

достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических

действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и

тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую

подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные,

групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

**IV. Рабочая программа по виду спорта "баскетбол"**

Рабочая программа - это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание, методику учебной тренировки по виду спорта «баскетбол», в соответствии с которым тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам и этапам обучения в многолетнем процессе спортивной подготовки обучающегося.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся (спортсменов), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся (спортсменов) для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся (спортсменов) с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;

- получение обучающимися (спортсменами) знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся (спортсменов), расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся (спортсменов) высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения сборных команд области, страны;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приёмами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приёмы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;

- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности

действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на

выполняемых приёмах;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности

действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на

выполняемых приёмах;

- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

- целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;

- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;

- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания. Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.

2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.

3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с

учетом официальных правил баскетбола.

4. Предупредить значительные искажения в технике.

5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение

темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.

6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.

7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса баскетболиста любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующими и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность учебно-тренировочного занятия определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие по баскетболу условно делят на три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Подготовительная часть (разминка)

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом. Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться, когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч, произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача- сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров зазевается, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового приема.

Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1х1, 2х2 или 3 Х 3. Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными. Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты. Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

▪имитационные,

▪на внимание,

▪на координацию движений,

▪на дыхание и расслабление,

▪малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Методы обучения.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач. При обучении баскетболом применяются три основных группы методов:

• словесные;

• наглядные;

• практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приёмов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учётом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приёмов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на

достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический приём, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

Техника нападения

Техника передвижений.

1. Стойка игрока.

Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед,

назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. Перемещения.

Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы

игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1.Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.

2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперёд и назад.

3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки,

«зигзагом» и пр.).

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.

6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная, как правой, так и левой ногой- она и будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком.

Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя ногами, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.

3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.

7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.

8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру.

Поворот на месте, как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.

2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.

3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнёру.

4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.

5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.

6. Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнёру.

7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника, но против активно действующего защитника.

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперёд), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.

2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.

3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

Ловля мяча одной рукой у плеча.

Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза- игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза- как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза- игрок переходит к последующем движениям.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2. Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую.

Передача двумя руками от груди.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние, в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза-кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза- мяч посылается вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза - после передачи, руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.

3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза - руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой, мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза - после выброса мяча правая рука на короткое мгновение, как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач

(перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах

а) по прямой;

б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент

передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно,

вернувшись в исходное положение, выполнить передачу (следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180 гр.)

3. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы.

Основное движение -активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины. Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

8. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуется совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

2. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

4. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

5. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперёд-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.

6. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в

сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берёт мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл на место первого и т.д.

7. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или

бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

8. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

9. То же, но второй уходит на два метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

10. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мяч второму и выбегает вперёд, ловит обратную передачу в движении и передаёт мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

11. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

13. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрового (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

14. То же, но передача выполняется, как через центрового игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д.

Ведение мяча, даёт возможность игроку, продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук.

Выполняя движение рукой вверх - вперёд, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придаётся обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.

2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

Броски мяча в движении.

Этот технический приём включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде, чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приёмов. Бросок мяча в движении может быть выполнен, как после ведения, так и после передачи партнёра.

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняется левой ногой, второй правой, бросок левой рукой.

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперёд на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперёд одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

в) То же, но мяч передаётся сбоку.

г) Ведение на месте - два шага - бросок.

д) Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

е) Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

ж) Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

и) Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя её перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приёму необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Освоения прыжка:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;

б) то же, но с броского мяча;

в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);

г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнёру.

5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнёра, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

Техника защиты

Техника передвижений.

Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч, как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

а) В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

б) То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

в) Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами.

Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

б) То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

в) То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

г) То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения.

Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полёта мяча.

Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полёта.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает.

б) В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.

г) В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча.

Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону.

После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках - двое занимающихся выполняют передачу друг другу, третий занимающийся располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

б) То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

в) То же, что и в п. б, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

г) То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении.

Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а). В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой- то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

б) В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнёру с

максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра.

г) То же, что в п. б, но ведение с продвижением вперёд.

д) Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске.

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча.

Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках – двое игроков выполняют передачу, третий игрок в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

в) Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, поставить спину, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком, как одной, так и двумя ногами, после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

в) Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

г) Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

д) То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

ж) Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами.

Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2- 3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических

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

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков.

Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения, в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмёркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступание, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков- противодействия «малой восьмёрке», применение изученных 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 половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в период времени, наметить оптимальную программу тренировки. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);

- текущее (на один год);

- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

К документам перспективного планирования относятся: программа, план спортивной подготовки, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

План спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность тренировочной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, план спортивной подготовки делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов(командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 года.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего

цикла;

5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря,

планируемые результаты в каждом году;

6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по

годам подготовки;

8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;

10) график тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена. План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты) и врачебный контроль. Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);

- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки, и состояние спортсменов;

- тренировочные и методические указания;

- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

1) для многолетних и годичных макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

2) для отдельного этапа (мезо цикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов. Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Психологический контроль.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

1) особенности проявления и развития психических процессов;

2) психические состояния (актуальные и доминирующие);

3) свойства личности;

4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медикобиологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,

- прогулки на свежем воздухе,

- рациональные режимы дня и сна, питание,

- рациональное питание, витаминизация,

- тренировки в благоприятное время суток;

- физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при t – 36-38\* продолжительностью 12-15

мин.,

 - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при t- 80-90\*

- термальные источники

- ультрафиолетовое облучение,

- аэронизация, кислородотерапия,

- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки первого года обучения

Общефизическая подготовка.

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча, ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трёх игроков "треугольник".

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и

специальных качеств юных баскетболистов.

Этап начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная физическая подготовка.

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения.

Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приёмов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);

- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке),

- передача изученными способами по площадке при поступательном движении;

-броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);

- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;

- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;

- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;

- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в кольцо;

- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков -"переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений.

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).

Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами. Техника владения мячом. Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;

- сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

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

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

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

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 выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

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

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

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;

- отбивание мяча при бросках с места;

- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

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

- выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;

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

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;

- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

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

- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;

- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;

- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";

- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;

- рассредоточенная личная система защиты;

- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;

- личный прессинг;

- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении), чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия. Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в кольцо.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

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

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) первого, второго, третьего года спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддерживание

достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддерживание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. 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 с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

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

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

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

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвёртого, пятого года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка.

Девушки: сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно- силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение

исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов.

Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.

Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух».

Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1.

Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

Девушки. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Юноши. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

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

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

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту). Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия.

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против 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 трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по

технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств.

Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

Кроме того, контрольные игры применяются, как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с тематическим материалом по теоретической подготовке представлен в приложении № 4 к Программе**.**

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп, а также
планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол", определяются спортивной школой самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:
1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

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

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

-нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;

-нарушение режима тренировок;

-плохое материально-техническое обеспечение;

-нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

1.Общие требования безопасности:

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

 1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

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

 1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

 1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

−наличие тренировочного спортивного зала;

−наличие тренажерного зала;

−наличие раздевалок, душевых;

−наличие медицинского кабинета;

−обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки,

−обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно
лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;

−обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения
спортивных мероприятий;

−медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию
систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 12. | Свисток | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 4 |
| 14. | Скакалка | штук | 24 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксаторголеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксаторлучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный№ 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Повышение квалификации работников является непрерывным процессом и осуществляется 1 раз в 3 года в течение всего периода работы в Организации.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

В Организации применяются следующие комплексы информационных образовательных ресурсов:

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И. Т. Выходец, Е. В. Иконникова, П. И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической куль-туры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
4. Баскетбол: азбука спорта / Л. В. Костикова, 2001.
5. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – 1999.
6. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер.с англ. – 2002.
7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Луничкин, В. Г. Башкирова, М. И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – 1997.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – 2004.
10. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю. М. Портнова. – 1997.
11. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005. – С. 108.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
15. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314 с.
17. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е. А. Чернова. – 2001.
18. Список препаратов, не запрещенных для использования в спор-те, с учетом возрастных показаний. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 14 с.
19. Список препаратов, не запрещенных для использования в спор-те, с учетом возрастных показаний – 2014: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической куль-туры и спорта города Москвы, 2013. – 35 с.
20. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.www.anti-doping.ru.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российская Федерация баскетбола<http://www.russiabasket.ru/>
3. Библиотека международной спортивной информации<http://bmsi.ru/>
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Министерство спорта Кировской области <http://oblsportkirov.ru/>
10. КОГАУ ДО «СШ «Салют» <http://www.olimpshkola.ru/>
11. [www.anti-doping.ru](http://www.anti-doping.ru)
12. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше одного года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | весь период | весь период |
|   |   | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП |
| 1 | Общая физическая подготовка | **47** | 20 | **56** | 18 | **62** | 15 | **87** | 14 | **100** | 12 | **104** | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **33** | 14 | **50** | 16 | **67** | 16 | **100** | 16 | **150** | 18 | **208** | 20 |
| 3 | Участие в соревнованиях | **7** | 3 | **9** | 3 | **25** | 6 | **50** | 8 | **75** | 9 | **104** | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | **75** | 32 | **94** | 30 | **104** | 25 | **125** | 20 | **100** | 12 | **125** | 12 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **42** | 18 | **56** | 18 | **67** | 16 | **125** | 20 | **183** | 22 | **208** | 20 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **0** | 0 | **0** | 0 | **8** | 2 | **12** | 2 | **25** | 3 | **31** | 3 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **7** | 3 | **9** | 3 | **12** | 3 | **13** | 2 | **33** | 4 | **52** | 5 |
| 8 | Интегральная подготовка | **23** | 10 | **38** | 12 | **71** | 17 | **112** | 18 | **166** | 20 | **208** | 20 |
|   | **Количество часов в неделю** | **4,5** |   | **6** |   | **8** |   | **12** |   | **16** |   | **20** |   |
|   | **Общее количество часов в год** | **234** |   | **312** |   | **416** |   | **624** |   | **832** |   | **1040** |   |
|   | **Виды соревнований** | **Количество соревнований в год** |
| 1 | контрольные соревнования | 1 |   | 1 |   | 3 |   | 3 |   | 5 |   | 5 |   |
| 2 | отборочные соревнования |   |   |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   |
| 3 | основные соревнования |   |   |   |   | 3 |   | 3 |   | 3 |   | 3 |   |
| 4 | игры | 10 |   | 10 |   | 30 |   | 40 |   | 40 |   | 40 |   |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **Профориентационная деятельность** |
| Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **Здоровьесбережение** |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года |
| **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **Развитие творческого мышления** |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| Другое направление работы,определяемое организацией,реализующейдополнительныеобразовательные программыспортивной подготовки | Согласно плану спортивной школы | В течение года |

Приложение № 3

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программа/ Тема | Сроки проведения | Тип мероприятия |
| Этап начальной подготовки | «Веселые старты» | 1-й год обученияв течение года | интерактивные занятия с использованием методических рекомендацийРУСАДА. |
| «Настоящий спортсмен»«Честная игра»«Чистый спорт» | 1-й год обученияв течение года | Настольные игры с карточками |
| Определение понятия -«допинг», какой вред оннаносит развитию спорта издоровью спортсмена | 2-й год обучения 1 раз в год | Беседа, демонстрация фильма |
| Что мы знаем о допинге | 2-й год обучения 1 раз в год | Викторина |
| Мечта побеждать | 2-й год обучения в течение года | Диспут по содержанию произведения |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | 1 раз в год | Родительское собрание |
| Важные вопросы о допинге (процедура допинг контроля, что такое допинг) | 1 раз в год | Беседа |
| Виды нарушений антидопинговых правил и их последствия. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Диспут  |
| Проверка лекарственных препаратов(знакомство с международнымстандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Беседа |
| Антидопинг: важные факты и основные моменты (что такое ВАДА, что такое РУСАДА, что такое АДАМС). Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курсав системе антидопинговогообразования |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.  | 1 раз в год | Лекция, диспут |
| Социальные последствия допинга | 1 раз в год | Беседа |
| Мотивация нарушения антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Последствия допинга для здоровья. Допинг-зависимое поведение.Профилактика допинга.Повышение спортивных результатов без допинга. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курса в системе антидопинговогообразования |

Приложение № 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше года обучения:** | **1200/1320** |  |  |
| История возникновения вида спорта баскетбол и его развитие | 120/120 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  | 120/120 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений, и навыков |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях баскетболом | 120/120 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена баскетболиста. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.  |
| Закаливание организма | 240/120 | декабрь | Знания и основы правила закаливания. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 120/240 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола | 120/120 | в течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «Баскетбол» | 120/240 | март-июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «Баскетбол». |
| Режим дня и питание обучающихся | 120/120 | август | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 120/120 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:** | **1500/3000** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств баскетболиста | 180/300 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| Физиологические основы физической культуры | 180/360 | октябрь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу | 120/300 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Режим дня и питание юных баскетболистов | 180/300 | ноябрь-январь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| История зарождения олимпийского движения | 180/240 | декабрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ баскетболиста | 240/360 | в течение года | Классификация соревнований. Анализ участия в соревнованиях в соответствии с ФССП. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.Структура и содержание Дневника обучающегося. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники игры в баскетбол | 180/360 | в течение года | Понятие о современной технике игры в баскетбол. Методика обучения.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 120/300 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта баскетбол | 120/360 | февраль-апрель | Деление участников по возрасту и полу. Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике игры в баскетбол |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства,  | **Всего на этапе ССМ**  | **2160** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного баскетбола | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «Баскетбол» |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь-декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ баскетболиста | 360 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 600 | ноябрь - январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро баскетбола | 600 | в течение года | Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
| Восстановительные средства и мероприятия | Самостоятельно в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе ВСМ**  | **2040** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 240 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств баскетболиста. Необходимость сознательного отношения баскетболиста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.Спортивная честь и культура поведения спортсмена.  |
| Социальные функции спорта | 240 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ баскетболиста | 360 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 600 | ноябрь - январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро баскетбола | 600 | в течение года | Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
| Восстановительные средства и мероприятия | Самостоятельно в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |