

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
баскетбол**

Срок реализации программы – до 3 лет

п. Усть-Камчатск
2019 год

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 2019 г.
№



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.
Приказ от 04.10.2019 г.
№13/1-У

Разработчик Программы:

тренер-преподаватель- Воронова Татьяна Владимировна

Рецензенты:

Попков Владимир Борисович - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ
п. Усть-Камчатск
Львов Владимир Николаевич - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ
п. Усть-Камчатск

СОДЕРЖАНИЕ

Дополнительной общеобразовательной программы
в области физической культуры и спорта
по виду спорта баскетбол

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта баскетбол	11
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	12
3	Методическая часть	12
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	12
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	21
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	22
4	Система контроля и зачетные требования	22
5	Организационно-педагогические условия	24
5.1	Кадровые условия	24
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	24
5.3	Учебно-методическое обеспечение	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта баскетбол.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ (далее – ДЮСШ) на спортивно - оздоровительном этапе.

Целью программы является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта баскетбол.

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; учебный план; методическая часть; система контроля; перечень информационного обеспечения.

Прием на обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта баскетбол, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 7 лет.

Характеристика вида спорта баскетбол, его отличительные особенности и специфика организации обучения:

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающихся.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга детей, подростков. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике и тактике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращаться с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных силовых и временных параметров движения, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Общеразвивающая программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа построена на основе и с учетом Законодательной базы, регулирующей деятельность спортивных учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку в РФ.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Теоретическая подготовка баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории баскетбола.

Актуальность программы для современных подростков и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. В условиях современной жизни у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлению современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие спортивные программы, такие, как программа «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники баскетбола.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У подростков достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования, тестовые упражнения указаны в таблицах 14, 15, 16, 17

Рекомендуемые **сроки (продолжительность) обучения**

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2-3 года (с 7 до 10 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью меньше 3 лет, если подросток достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (возраст установлен в указанных программах) и справился с испытаниями для зачисления на одну из указанных программ;

2) продолжительностью более 3 лет, если подросток достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и не справился с испытаниями для зачисления на указанные программы, или если спортсмен проходил обучение по предпрофессиональной программе или спортивную подготовку по программе спортивной подготовки и не справился с контрольными испытаниями (тестированием по завершению года, этапа подготовки), он может продолжить обучение в ДЮСШ по настоящей Программе до достижения 18 летнего возраста .

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 37 – 42 недель.

В виде спорта баскетбол сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе **подготовительного периода** создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» баскетболиста.

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона.

Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.

2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств, при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще-подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3- соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде — сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых.

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно - соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния

здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными формами тренировочного (образовательного) процесса по виду спорта баскетбол являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре МБОУ СШ № 2, МБОУДО ДЮСШ поселок Усть-Камчатск.

Нормативные требования к минимальному и максимальному возрасту детей для прохождения обучения по Программе, количественному составу в группе указаны в **таблице 1.**

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная
7	до 18	10-15	15	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп Согласно методическим рекомендациям Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. 3 ВМ-04-10/2554- 15 человек в СОГ.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				4%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10%
ВСЕГО часов	168	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 11-18 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1			2	2	2	3	2	1				5%
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%
ВСЕГО часов	288	26	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26		100%

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта баскетбол

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, велоспорт, лыжные гонки, настольный теннис, спортивные игры - футбол, волейбол, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, , кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, б, пионербол), подвижные игры.

- 2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке, ручной мяч,
- 3) сила – велоспорт, занятия в тренажерном зале;
- 4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту);
- 5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта – баскетбол	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям спортивно-оздоровительного этапам и периодам подготовки

Задача спортивно-оздоровительного этапа подготовки – формирование у детей интереса к занятиям баскетболом, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами техники и тактики волейбола, выявление одаренных детей.

В соответствии с основной направленностью этапа и стоящей перед ним задачей осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле.

В таблице 5 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на данные таблицы 5, целесообразно определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет															
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Рост								+	+	+	+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+	+								
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+						
Сила								+	+	+	+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	
Анаэробные возможности					+	+	+									
Гибкость	+	+	+	+	+	+										
Координационные возможности					+	+	+	+								
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

Содержание и методика работы по предметным областям

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

В группах спортивно-оздоровительных (7 – 10 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать,

выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный.

Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением и передачей мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный.

Широко применяются спортивные игры – волейбол, пионербол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

повышение индивидуального игрового мастерства;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Теория и методика физической культуры и спорта

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в **таблице 6.**

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта

№ пп	Темы теоретической подготовки	Возраст обучающихся	
		7-10 лет	11-18(21)
1	Физическая культура и спорт в России	основы	+
2	Гигиенические знания и умение. Закаливание	+	
3	Режим и питание спортсмена	основы	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+
5	Физиологические основы спортивной тренировки		+
6	Общая и специальная физическая подготовка	+	+
7	Техническая подготовка	основы	+
8	Тактическая подготовка	основы	+
9	Правила игры.	основы	+
10	Организация и проведение соревнований		+
11	Установка перед играми и разбор игры	+	+
12	Места занятий, требование к безопасности	+	+
13	Травматизм и его профилактика	+	+

Содержание тем теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их

подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Гигиенические знания и умения. Закаливание.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7. Техническая подготовка

Тема 8. Тактическая подготовка

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь (требования к безопасности);

Тема 12. Травматизм в спорте и его профилактика

Планируемые результаты освоения

Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

-история развития баскетбола;

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

-правила вида спорта;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

Избранный вид спорта - баскетбол

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

-техническая подготовка;

-тактическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов-баскетболистов.

В таблицах 7 - 9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности баскетболиста.

	1-й	2-й	3-й
Остановка прыжком, двумя шагами	+	+	+
Повороты вперед, назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку			+
Передача мяча двумя руками из-за головы	+	+	+
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу	+	+	+
Передача мяча двумя руками на месте и в движении	+	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке			+
Передача мяча одной рукой из-за головы		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча ближней и дальней рукой		+	+
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита			+

Таблица 7

Броски по кольцу двумя руками с места, в движении	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками (ближние)		+	+

Броски по кольцу двумя руками с места, в движении	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками (ближние)		+	+
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу		+	+
Броски по кольцу одной рукой от плеча	+	+	+

Броски по кольцу одной рукой с места, в движении	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой в прыжке		+	+
Броски по кольцу одной рукой (ближние)		+	+
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту		+	+

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й	2-й	3-й
Остановка прыжком, двумя шагами	+	+	+
Повороты вперед, назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении		+	+
Передача мяча двумя руками из-за головы	+	+	+
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу	+	+	+
Передача мяча двумя руками на месте и в движении	+	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке			+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча одной рукой из-за головы		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча ближней и дальней рукой		+	+
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками без			+

Тактическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в баскетболе является тактическая подготовка.

Таблица 10

Тактическая подготовка

№ пп	Приемы тактики	Возраст обучающихся	
		7-8	9-18 лет
1	Обучение групповому взаимодействию	+	+
2	Обучение индивидуальным действиям	+	+
3			
4	Обучение командным действиям в защите	+	
5	Обучение командным действиям в нападении	+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка баскетболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специфика баскетбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная,

аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Технико-тактическая (игровая) подготовка

Примерное содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка»:

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки.

Приобретение и закрепление умений и навыков— технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор- творческий подход занимающихся.

Основными задачами учащихся на этом этапе подготовки являются -обучение технике и тактике игры.

Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки юных спортсменов и являются целью этой подготовки.

Соревнования дают оценку деятельности обучающихся и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

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

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;

-выполнение плана подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Инструкторская и судейская практика

На спортивно-оздоровительном этапе только для обучающиеся старше 12 лет привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. План инструкторской и судейской практики представлен **в таблице 12.**

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение спортивных соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

овладение основами техники и тактики баскетбола;
приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
развитие специальных психологических качеств;
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта баскетбол:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;

4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в **таблице 13**.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
3-4	42	168-288

Тренировочное занятие проводится как правило в группе. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 3-4 часов в неделю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование (таблицы 14, 15).

Тестирование проводится в рамках учебно-тренировочного занятия, для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности спортсменов, для дальнейшей корректировки планирования занятий и определения физической нагрузки.

Инструктаж по проведению тестирования.

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности (с 12 лет)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для

зачисления на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит и тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, установленные в таблицах 14 -17 при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных учреждением. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три).

Таблица 14

Тестовые упражнения для мальчиков
по общей физической для подтверждения уровня подготовленности
(1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7 – 10 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения			
	1	2	3	4
ОФП	возраст (лет)			
	7-8	9-10		
Бег 30 метров	7.5	7.3		
Челночный бег 3*10	10.8	10.3		
Прыжки в длину с места	100	115		
Бег 6 мин	750	900		
Подтягивание из виса	3	5		

таблица 15

Тестовые упражнения для девочек
по общей физической для подтверждения уровня подготовленности
(1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7– 10 лет)

Тестовое упражнение	1 год	2год
	7-8	9-10
ОФП		
Бег 30 метров	7.6	7.5
Челночный бег	11.7	10.6
Прыжки в длину с места	85	110
Бег 6 мин.	500	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	5

Таблица 16

Тестовые упражнения для юношей и мальчиков
по общей физической, специальной физической подготовленности, технической
подготовке
(5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 11 – 18 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	6.9	6.4	6.0	5.6	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
Бег 5 минут	951	1100	1160	1170	1230	1300	1340	1410	1440
Прыжок в длину с места	146	156	166	181	196	202	212	215	217
Вертикальный прыжок	28	31	36	38	41	45	48	49	50
Бросок набивного мяча 2 кг.	236	285	315	350	386	390	400	406	412
Подтягивание из виса	3-4	5-7	5-8	7-10	8-12	9-12	12-14	14-17	17
Челночный бег	9.1	9.6	9.5	9.2	8.6	8.4	8.3	8.1	7.7

Таблица 17

Тестовые упражнения для девушек и девочек
по общей физической, специальной физической подготовке, технической подготовке (5-14 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 11 – 18 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-21
Бег 30 метров	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
Бег 5 минут	500	550	600	650	700	750	800	850	900
Прыжок в длину с места	85	90	110	120	125	130	135	140	145
Вертикальный прыжок	20	23	25	29	30	35	37	39	40
Бросок набивного мяча 1 кг.	120	121	150	180	210	212	215	220	230
Подтягивание из виса	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег	10.6	10.5	9.9	9.8	9.2	9.1	8.5	8.4	8.6

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Официальные правила баскетбола требуют проводить соревнования только в спортивных залах, как правило, на паркетном полу. Однако летом часто игра проводится на открытой площадке, которая очень похожа на теннисные корты. В настоящее время матчи проводятся на баскетбольных площадках с синтетическим покрытием.

Международные правила устанавливают требования к площадкам для

проведения матчей по баскетболу. Размеры такой площадки установлены 26м × 14м. Допускается отклонение в ±2 м по длине площадки и ±1 м по ширине.

Центральный круг наносится в центре площадки диаметром в 3,6м и разделяется по центру линией. Стойки со щитами располагаются посередине лицевых линий. Перед каждой такой стойкой, от лицевой линии обозначается область штрафного броска, которая тянется до штрафной линии. Размер этой зоны по лицевой линии составляет 6м, а на уровне штрафной 3,6м. Длина области от лицевой до штрафной линии равна 5,8м. Диаметр 3,6м в центре штрафной линии проводятся круги. Так же от лицевой линии на 1,2 метра над игровой площадкой должен выступать щит с корзиной.

Одежду баскетболистов составляют спортивные футболка и трусы. На груди и спине изображается номер от 4 до 15. Капитан команды должен иметь дополнительные отличительные отметки. Обувь это специальные ботинки без каблуков с резиновой подошвой или сегодня можно купить баскетбольные кроссовки, специально для этого разработанные. В случае необходимости спортсмены могут надеть предохранительную повязку на колени.

При игре в баскетбол используются стойки со щитами или щиты, прикрепленные к стенам в залах или опущенные с потолка на специальных приспособлениях. Стойка сделана из стальных труб, дерева или на открытых площадках – из железобетона.

Щиты с корзинами на высоте 3,05 м обычно из дерева или плексигласа и имеют размеры 1,80 х 1,20 м. Нижний край щита находится на высоте 2,75 м. Внутренний диаметр металлических колец корзин – 45 см. Корзина представляет собой веревочную сетку без дна 40 см длиной.

Мяч, наполненный воздухом, выполнен в большинстве случаев из синтетических материалов. Его окружность – 75-78 см, вес – 600-650 г.

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации баскетбола [Электронный ресурс].
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.

2. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
3. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
4. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
5. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 с.
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
8. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 144 с.
9. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 224 с.
10. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
11. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
12. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 с.
13. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

03 октября 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Наименование	Содержание	% от общего времени
1	Поддержание режима дня	-правильное питание -закаливание -прогулки на свежем воздухе - здоровый сон	регулярно
2	Общефизическая подготовка	- подтягивания - челночный бег 10х3 -бег 30,60,100 метров -кросс 1,2 км - прыжки в длину с места - отжимания от пола - прыжки через скакалку - планка	20-22%
3	Техническая подготовка	Упражнения ,направленные на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями	30
4	Тактическая подготовка	- анализ прошедших соревнований - изучение видеоматериалов с соревнований различного уровня - чтение специализированной литературы, статей	35-37
5	Самообразование в области физиологии	- Чинкин А.С. ;Назаренко А.С. "Физиология спорта" - Смирнов В.М. " Физиология физического воспитания и спорта" -Кац Я. М. "Спортивная физиология"	10-11