

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического Совета
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № ___ от «___» _____ 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
А.Н.Токарчук
Приказ № ___ от «___» _____ 2015 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по командному игровому виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

(Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол". Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777)

Срок реализации - 8 лет

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л. – заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»,
Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Ульянов В.П.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Гильденмайстер Ю.Ю.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша
2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	стр. 4
1.1. Характеристика вида спорта.	стр. 4
1.2. Специфика организации обучения.	стр. 6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.	стр. 8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	стр. 10
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	стр. 10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.	стр. 10
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.	стр. 13
2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.	стр. 14
2.5. Годовой учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.	стр. 16
2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час).	стр. 17
2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.).	стр. 18
2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 3-го года обучения (час.).	стр. 19
2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) 1-года обучения (час.).	стр. 20
2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) 2-года обучения (час.).	стр. 21
2.5.6. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 3-года обучения (час.).	стр. 22
2.5.7. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 4-года обучения (час.).	стр. 23
2.5.8. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 5-года обучения (час.)	стр. 24

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	стр. 25
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.	стр. 25
3.1.1. Развитие основных физических качеств.	стр. 26
3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.	стр. 34
3.3. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.	стр.38
3.4. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.	стр.42
3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.	стр. 46
3.6. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.	стр.48
3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.	стр. 49
3.8. Рекомендации по планированию воспитательной работе	стр. 50
3.9. Рекомендации по планированию самостоятельной работы	стр. 51
3.10. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.	стр. 51
3.11. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	стр. 53
3.12. Кадровое обеспечение тренировочного процесса	стр. 53
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	стр. 54
4.1 Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.	стр. 54
4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации	стр. 67
4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.	стр. 67
4.3. Результаты освоения Программы.	стр.70
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	стр. 71
5.1. Список литературы.	стр. 72
5.2. Перечень интернет ресурсов.	стр. 72

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта.

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Специалисты баскетбола считают, что в будущем приоритет получают игры сложные, быстрые, красивые. К таким относится и баскетбол, где есть главное - результативность, непредсказуемость, зрелищность.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо.

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

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы.

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

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва РДЮСШ по баскетболу.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Отличительные особенности баскетбола.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и

обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

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

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

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

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

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

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

1.2. Специфика организации обучения.

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и спорта*:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» (далее ДЮСШ), являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике баскетбола, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд Республики, города;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу.

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

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и стилевых особенностей современной игры.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта баскетбол формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по баскетболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 8 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До одного года	8	12	20	20	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше одного года	9-10	10	18	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	11-12	8	10	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда
	Углубленной специализации	13-15	5	10	12	18	

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

На протяжении периода обучения в ДЮСШ обучающиеся проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья баскетболистов.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 42 недели занятий.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недели, что составляет 81% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	248	330	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
3	Теоретическая подготовка (%)	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Общая физическая подготовка (%)	20	20	19	18	15	12	11	10
5	Специальная физическая подготовка (%)	18	15	15	15	15	15	14	14
6	Избранный вид спорта (%)	51	54	55	55	57	60	63	68
7	Самостоятельная работа (%)	1	1	1	2	3	3	3	3
8	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 г.	2 г.	3 г.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	24 10%	32 10%	32 10%	40 10%	48 10%	56 10%	63 10%	72 10%
Общая физическая подготовка	49 20%	66 20%	64 19%	75 18%	76 15%	72 12%	74 11%	75 10%
Специальная физическая подготовка	45 18%	49 15%	49 15%	62 15%	75 15%	87 15%	90 14%	101 14%
Избранный вид спорта	127 51%	179 54%	181 55%	226 55%	284 57%	346 60%	414 63%	473 68%
Техническая подготовка	62 25%	81 25%	83 25%	102 25%	122 25%	136 24%	160 24%	175 24%
Тактическая, психологическая подготовка, Мед. обследование, восстановительные	24 10%	36 11%	36 11%	48 12%	67 14%	83 14%	111 17%	136 18%

мероприятия								
Технико-тактическая подготовка	26 10%	38 12%	38 12%	40 10%	47 9%	60 10%	63 10%	72 10%
Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика	15 6%	24 7%	24 7%	36 9%	48 10%	67 12%	80 12%	90 12%
Самостоятельная работа	3 1%	4 1%	4 1%	10 2%	13 3%	17 3%	20 3%	23 3%
Всего часов в год:	248	330	330	413	496	578	661	744

Система многолетней подготовки игроков в баскетболе требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по баскетболу измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

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

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Распределение *времени* в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор детей способных к занятиям баскетболом.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям баскетболом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(до 2-х лет обучения – этап начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап начальной специализации):

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.
5. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
6. Овладение основами тактики игры.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(до 3-х лет обучения – этап углубленной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап углубленной специализации):

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.
6. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива I,II спортивных разрядов).

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Таблица № 3

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки			
		НП		ТЭ	
		До года	Свыше года	Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации

		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недели, что составляет 81% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	248	330	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6

2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.

2.4.1. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии – особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки (таблица № 4).

Таблица № 4

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч), необходимые для выполнения разрядных требований.

№ п/п	Показатели соревновательной деятельности	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		До года	Свыше года		Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Контрольные	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
2	Отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
3	Основные	1	1	1	3	3	3	3	3
4	Всего игр	10	15	20	20	25	25	30	30

2.4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4.3. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 5). Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка баскетболистов носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающиеся получают навыки в

видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Таблица №5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 42 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):									
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>теоретическая подготовка</i>	24	32	32	40	48	56	63	72	
1.2	Общая физическая подготовка	49	66	64	75	76	72	74	75	
1.3	Специальная физическая подготовка	45	49	49	62	75	87	90	101	
1.4	Избранный вид спорта <i>-техническая подготовка,</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях,</i> <i>инструкторская и судейская практика</i>	127	179	181	226	284	346	414	473	
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	3	4	4	10	13	17	20	23	
	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	248	330	330	413	496	578	661	744	
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	
	Кол-во тренировок в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6	
2	Показатель и соревнования	- контрольные	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
		- отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
		-основные	1	1	1	3	3	3	3	3

		Всего игр	20	20-25	20-25	40-50	40-50	50-60	50-60	50-60
3	Тренировочные сборы		Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий							
4	Медицинское обследование (количество раз)		справка	1	1	1	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2
6	Итоговая аттестация		После освоения Программы							

Таблица № 6

2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	2	4	4	2	4	3		4		1	24
1.2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	4	4	5	5	5	5	49
1.3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	3	3	3	6	6	6	4	45
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	13	14	14	13	12	14	13	13	11	10	127
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	3
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		24	28	28	24	24	24	24	28	22	22	248
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i> <i>- отдельных встреч (кол-во)</i>							1				1
В течении года												10

3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача										
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												6
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												3

Таблица № 7

2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	мар т	апре ль	май	июн ь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	32
1.2.	Общая физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	7	7	7	7	66
1.3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	49
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	21	20	17	21	11	16	18	19	18	18	179
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	1		1	-	1	-	-	1	4
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		35	36	32	37	25	30	34	34	33	34	330
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i> <i>- отдельных встреч (кол-во)</i>							1				1
		В течении года										15
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										

4.	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												8
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												4

Таблица № 8

2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 3-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	32
1.2.	Общая физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	7	7	7	5	64
1.3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	49
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i>	21	20	17	21	11	16	18	19	18	20	181
	<i>- тактическая подготовка;</i>											
	<i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>											
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	1		1	-	1	-	-	1	4
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		35	36	32	37	25	30	34	34	33	34	330
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i>							1				1
	<i>- отдельных встреч (кол-во)</i>	В течении года										15
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4.	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2

	я аттестация											
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												8
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												4

Таблица № 9

2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>теоретическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7	75
1.3.	Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	5	6	7	6	6	6	62
1.4.	Избранный вид спорта: - <i>техническая подготовка;</i>	25	25	24	28	15	21	24	24	23	17	226
	- <i>тактическая подготовка;</i>											
	- <i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>											
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	2		3	-	2	-	-	3	10
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		44	44	44	46	34	38	44	42	40	37	413
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)							1				3
	- отдельных встреч (кол-во)	В течении года										20
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4.	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										1

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		12
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		6

Таблица № 10

2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа начальной специализации 2-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	мар т	апре ль	май	июн ь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	48
1.2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	76
1.3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	75
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	30	35	26	32	18	24	29	32	29	29	284
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1	1	1	1	1		1	1	1	5	13
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		51	57	48	54	40	45	51	54	51	45	496
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i> <i>- отдельных встреч (кол-во)</i>							1				3
В течении года											25	
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация											1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												12
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												6

**2.5.6. Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа углубленной специализации 3-го года обучения
(час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	мар т	апре ль	май	июн ь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	56
1.2.	Общая физическая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	8	8	3	72
1.3.	Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	9	10	9	3	87
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	37	38	30	38	28	33	35	36	33	38	346
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1	1	3	1	1		1	1	1	7	17
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		61	63	55	63	50	54	59	61	56	56	578
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i> <i>- отдельных встреч (кол-во)</i>							1				3
В течении года											25	
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ											14	
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ											6	

**2.5.7. Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа углубленной специализации 4-го года обучения
(час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	мар т	апре ль	май	июн ь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	63
1.2.	Общая физическая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	8	8	5	74
1.3.	Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	9	10	9	6	90
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	44	46	42	45	36	40	40	45	39	37	414
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1	1	3	1	1		3	1	1	8	20
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		69	72	67	71	59	62	66	70	63	62	661
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i>							1				3
	<i>- отдельных встреч (кол-во)</i>	В течении года										30
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												16
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												6

**2.5.8. Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа углубленной специализации 5-го года обучения
(час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ										Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	мар т	апре ль	май	июн ь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:												
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	72
1.2.	Общая физическая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	8	8	6	75
1.3.	Специальная физическая подготовка	10	11	10	12	10	10	10	11	10	7	101
1.4.	Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.</i>	52	53	45	52	41	45	47	51	46	41	473
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1	1	3	1	1		3	1	1	11	23
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		78	81	72	81	66	69	75	78	72	72	744
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: <i>- соревнований (кол-во)</i> <i>- отдельных встреч (кол-во)</i>							1				3
В течении года												30
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.										
4	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки										
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ												18
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ												6

3. Методическая часть

Подготовка игрока в баскетболе от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке баскетболистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых игроков в баскетбол, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Республики Карелия.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Многолетняя подготовка игроков в баскетбол строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный этап (ТЭ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в ГНП (не менее одного года) и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии

выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

3.1.1. Развитие основных физических качеств

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета

этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучить занимающихся к различному темпу их выполнения.

Таблица № 14

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

Морфофункциональн е показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной

выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложнения перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяться его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонности к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

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

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в тренировочном процессе.

Прежде всего, это **целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений.**

Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преимущество подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным. Для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование

слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).** Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учёта нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в (таблицы 15, 16).

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки, средств подготовки (таблица 15) методов подготовки (таблица 16).

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

Классификация средств подготовки.

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Упражнения по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5
Соревновательные	Участие в соревнованиях			

Таблица №16

Классификация методов подготовки по направленности воздействия.

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка	-«-	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Игровая подготовка (соревновательная)	-«-	Метод сопряжения, игровой,	-«-

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования:

- перспективное (многолетнее)
- текущее (на календарный, учебный год, макроцикл)
- оперативное (микроцикл, мезоцикл, на период, этап, месяц, занятие)

Перспективное планирование.

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы (*табл.6*). Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью обучающихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку и учебно-тренировочные группы отводится 8 лет (с 9 до 18 лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания и практические навыки, повысить уровень физической подготовленности, подойти к началу выступления в соревнованиях взрослых в хорошей спортивной форме, выполнить контрольные нормативы, приобрести навыки судьи соревнований и инструктора.

Общая направленность в подготовке следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Таблица №17

Личностные компетентности.

Этапы подготовки	Группы, год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Контроль над качеством образования
-------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---

<p>Этапы начальной подготовки</p>	<p>1-й год 2-й год 3-й год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила мини-баскетбола. - Основные приёмы техники игры и тактических действий. - Требования безопасности на занятиях. - Нормативные требования по физической и технической подготовке. - Гигиенические требования к занимающимся. 	<ul style="list-style-type: none"> - Применять элементы техники и тактики при практической игре в мини-баскетбол. - Участвовать в соревновательной деятельности - Играть в составе команды в баскетбол по упрощенным правилам. - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость). - Проявлять стойкий интерес к занятиям. - Составлять режим дня и руководствоваться им. 	<ul style="list-style-type: none"> - В процессе учебно-тренировочных игр. - На соревнованиях. - На учебно-тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.
<p>Этап тренировочный</p>	<p>1-й год 2-й год (девушки)</p> <p>и</p> <p>1-й год 2-й год 3-й год (юноши)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила по баскетболу. - Основы тактики командных действий. - Основы техники владения мячом. - Требования безопасности на занятиях. - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. - Терминологию баскетбола. - Формы и способы учебно-тренировочных занятий. - Нормативные требования по физической и технической подготовке. 	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять судейство в избранном виде спорта. - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. - Выполнять и совершенствовать приёмы игры, близких к соревновательным. - Развивать в себе физические качества: силу, быстроту, специальную тренировочную и соревновательную выносливость. - Играть в составе команды, используя командные взаимодействия. - Заниматься по индивидуальным программам и заданиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - В процессе учебно-тренировочных игр. - На соревнованиях. - На учебно-тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.
<p>Этап тренировочный</p>	<p>3-й год 4-й год 5-й год (девушки)</p> <p>и</p> <p>4-й год 5-й год (юноши)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Официальные правила FIBA. - Игровое амплуа. - Системы проведения соревнований. - Способы психологической и психической подготовки к соревнованиям. - Разнообразные технические приёмы, показатели надёжности и целостности в игре. - Методику совершенствования выносливости. - Знать формы самоконтроля в процессе занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - Готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий). - Выполнять приёмы игры, соревновательные упражнения и тактические действия с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа. - Составлять конспект и проводить занятие самостоятельно. - Вести протокол игры. - Судить игры в качестве 	<ul style="list-style-type: none"> - В процессе учебно-тренировочных игр. - На соревнованиях. - На учебно-тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.

			судьи в поле.	
--	--	--	---------------	--

Годовое планирование.

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки. Достигнуть высокого уровня развития двигательных возможностей человека можно в результате занятий физическими упражнениями в течении какого-то периода времени, но невозможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести обучающихся к соревнованиям на оптимальном уровне.

Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

Задачи этапа общей подготовки:

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;
- воспитание физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;

На этапе общей подготовки используют общеподготовительные упражнения и частично специально-подготовительные.

Задачи этапа специальной подготовки:

- воспитание специальной выносливости;
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий;

На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.

Задачи предсоревновательной подготовки:

- воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической);
- достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности.

На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования (выступления) до последнего соревнования (выступления). *На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.*

Задачи соревновательного периода:

- достижение и поддержание оптимальной спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение соревновательной подготовленности.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД:

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. *Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.*

Задача переходного периода:

- сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Таблица №18

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
Остановка прыжком		+	+	+				
Остановка двумя шагами		+	+	+				

Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+					
передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном				+	+	+	+	+

уровне								
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+					
Ведение мяча по-прямой	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом по ногой				+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+
Обводка соперника, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+					
Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+				
Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз								
Броски в корзину двумя руками (добивание)							+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+				

Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

Таблица №19

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+

Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Таблица №20

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+
Система смешанной защиты							+	+
Система личного прессинга						+	+	+
Система зонного прессинга							+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

3.3. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости

движения строя.

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шей и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

- Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад,

перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

- Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

- Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

- Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

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 5,8,10м (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 вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, 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 вперед, 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 лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема 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 веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа 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 вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета 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 партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров 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 учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.4. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (таблица № 18).

Таблица № 21

Теоретические знания у обучающихся в использование полученных знаний на практике в условиях тренировочных занятий

№ п./п.		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГОД ОБУЧЕНИЯ							
		I	II	III	I	II	3	4	5
1.	Теоретические занятия								
	История развития баскетбола	3	2	2	2	2	2	2	2
	Место и роль физ. культуры и спорта в совр. обществе	3	2	2	2	2	2	2	2
	Состояние и развитие баскетбола в России	2	2	2	2	2	2	2	2
	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	4	4	4	4	4
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		3	3	4	4	4	4	5
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о	3	3	3	4	4	4	4	5

строении и функциях организма человека.									
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	3	2	2	3	5	5	5	7	
Основы техники и техническая подготовка в б/б, тактика	2	3	3	4	5	6	7	9	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в б/б, мини-баскетбол, Официальные правила FIBA, антидопинговые правила)	2	3	3	4	5	7	8	9	
Общая характеристика спортивной подготовки		3	3	3	5	6	6	7	
Планирование и контроль подготовки		3	3	4	5	7	9	10	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях	3	3	3	4	5	7	10	10	
ИТОГО ТЕОРИИ	24	32	32	40	48	56	63	72	

ТЕМЫ:

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Правила соревнований, организация соревнований.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус

мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему.

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера, других черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке в группах начальной подготовки, затем к соревновательной в тренировочных группах.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов поведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия /печатать, радио, искусство, различные формы политического образования, лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы/.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методика спортивной тренировки

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе /в команде, спортивной школе/.

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием /в каждом виде подготовки/.

8. Проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными /младших со старшими и т.п./.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками, игры с гандикапом.
10. Управление повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр.
12. Соревновательный метод /в процессе физической и других видов подготовки.

3.6. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на:

- Психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)
- Психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии

утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

- Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

- Вести протоколы игр.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

- Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по ДЮСШ.

3.8. Рекомендации по планированию воспитательной работы.

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

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

-

Основные воспитательные средства:

- торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами;
- экскурсии, культпоходы в кинотеатры ;
- тематические беседы, диспуты;

- трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

3.9. Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

3.10. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.

Общие меры безопасности:

Для занятий баскетболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при наличии посторонних предметов на площадке;
- при игре на слабо укрепленном щите.

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

4. Занятия проходят на сухом полу.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в баскетбол.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом;

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не подходить сзади и сбоку к играющему;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с набивным мячом или с другими предметами;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.11. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

3.12. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным 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 августа 2011 года № 916н, в том числе, в

соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

4. Система контроля и зачетные требования.

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель:

- Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

- Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

- Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

- Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП (табл.7-1), ОФП (табл.7-2).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения программы

Техническая подготовка

• Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после

каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

- **Скоростное ведение**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

- **Передачи мяча**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

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

2) для обучающихся УТГ

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

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

- **Броски с дистанции**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

- **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся ГНП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся ТГ:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- ***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- ***Бег 20 метров***

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Бег 40 секунд***

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

- ***Бег 300 метров, 600 метров***

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень.

Нормативные требования по технической подготовке.

Группы		оценка	Передвижения в защитной стойке		Скоростное ведение (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Группа начальной подготовки	1-й год	5	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
		4	10,4	10,6	15,2	15,5	14,5	14,8	25	25	25	25
		3	10,9	11,0	15,6	16,0	15,0	15,3	20	20	20	20
	2-й год	5	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
		4	10,3	10,5	15,1	15,3	14,3	14,7	25	25	30	30
		3	10,8	10,9	15,5	15,8	14,7	15,2	20	20	25	25
	3-й год	5	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	40	40
		4	10,1	10,3	14,9	15,2	14,2	14,6	30	30	35	35
		3	10,6	10,8	15,3	15,6	14,6	15,1	25	25	30	30
Учебно-тренировочные группы	1-й год	5	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	45	45
		4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4	35	35	40	40
		3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9	30	30	35	35
	2-й год	5	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
		4	9,1	9,4	14,3	14,9	13,9	14,2	40	40	45	45
		3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7	35	35	40	40
	3-й год	5	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	48	48	60	60
		4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	45	45	55	55
		3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	40	40	50	50
	4-й год	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
		4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9	45	45	65	65
		3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4	40	40	60	60
	5-й год	5	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,5	14,4	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	14,0	15,0	13,8	14,3	45	45	70	70

Нормативные требования по физической подготовке.

Группы		оценка	Прыжок в длину с места (см.)		Высота подскока (см.) (по Абалакову)		Бег 20 м.		Бег 300м. (ГНП) Бег 600м. (УТГ)		Бег 40 сек. (м.)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Группа начальной подготовки	1-й год	5	160	155	30	28	4,2	4,5	1.16	1.20	4п 15м.	4п.
		4	1.50	1.45	27	25	4,3	4,6	1.20	1.24	4п	3п 20м.
		3	1.40	1.35	22	20	4,5	4,7	1.25	1.29	3п 15м.	3п 10м.
	2-й год	5	174	160	32	32	4,0	4,3	1.07	1.15	5п	4п 20м.
		4	165	150	30	30	4,1	4,4	1.10	1.18	4п 15м.	4п
		3	155	140	27	26	4,3	4,6	1.14	1.22	4п	3п 20м.
	3-й год	5	190	180	35	35	3,9	4,0	0.55	1.00	5п 20м.	5п 10м.
		4	180	170	33	32	4,0	4,1	0.58	1.03	5п	4п 20м.
		3	170	160	30	28	4,2	4,3	1.02	1.07	4п 15м.	4п
Учебно-тренировочные группы	1-й год	5	195	195	38	37	3,9	3,8	1.55	2.10	6п 15м.	6п
		4	185	180	36	35	4,0	4,0	2.02	2.18	5п 20м.	5п 10м.
		3	175	170	33	31	4,2	4,2	2.15	2.30	5п	4п 15м.
	2-й год	5	205	205	41	40	3,8	3,7	1.45	1.55	7п.	6п 25м.
		4	195	190	39	38	3,9	3,8	1.52	2.03	6п 10м.	6п
		3	185	180	36	35	4,1	4,0	2.03	2.15	5п 15м.	5п
	3-й год	5	210	205	43	41	3,6	3,7	1.35	1.40	8п	7п
		4	200	195	41	39	3,7	3,8	1.42	1.53	7п	6п 10м.
		3	190	180	38	36	3,9	4,0	1.52	2.08	6п	5п 15м.
	4-й год	5	215	207	44	42	3,6	3,7	1.32	1.37	8п 10м.	7п 10м.
		4	205	197	42	40	3,7	3,8	1.40	1.52	7п 10м.	6п 15м.
		3	195	185	39	37	3,9	4,0	1.50	2.06	6п 10м.	5п 15м.
	5-й год	5	220	210	46	43	3,5	3,6	1.30	1.35	8п 20м.	7п 20м.
		4	210	200	44	41	3,6	3,7	1.38	1.50	7п 20м.	6п 20м.
		3	200	190	40	38	3,8	3,9	1.49	2.05	6п 20м.	5п 20м.

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки первого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,5 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,0 с - 1 б 10,5-10,9 с – 2 б 10,0-10,4 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,4 с – 1 б 10,7-11,3 с – 2 б 10,4-10,8 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см – 1 б 131-140 см – 2 б 141-150 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 115 см - 1 б 116-125 см - 2 б 126-135 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 24 см – 1 б 25-34 см – 2 б 35-44 см – 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 20 см - 1 б 21-30 см – 2 б 31-40 см – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки второго года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,4 с – 1 б 3,9-4,3 с – 2 б 3,4-3,8 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,6 с – 1 б 4,1-4,5 с – 2 б 3,6-4,0 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,9 с - 1 б 10,4-10,8 с – 2 б 9,9-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,3 с – 1 б 10,8-11,2 с – 2 б 10,3-10,7 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 131 см – 1 б 132-141 см – 2 б 142-151 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 116 см - 1 б 117-126 см - 2 б 127-136 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 25 см – 1 б 26-35 см – 2 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 21 см - 1 б 22-31 см – 2 б 32-41 см – 3 б

	36-45 см – 3 б	
--	-----------------------	--

Продолжение таблицы 25

Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз – 1 б
------------------------	--	--

Таблица №26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки третьего года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,3 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,5 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,8 с - 1 б 10,4-10,9 с – 2 б 9,8-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,2 с – 1 б 10,7-11,1 с – 2 б 10,2-10,6 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см – 1 б 131-140 см – 2 б 141-150 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см - 1б 121-130 см - 2 б 131-140 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 26 см – 1 б 25-34 см – 2 б 35-44 см – 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 22 см - 1 б 23-32 см – 2 б 32-42 см – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз – 1 б

Таблица №27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3,5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,3 с – 1 б 3,8-4,2 с – 2 б 3,3-3,7 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,7 с – 1 б 10,2-10,6 с – 2 б 9,7-10,1 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 80 см – 1 б 181-190 см – 2 б 191-200 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 60 см – 1 б 161-170 см - 2 б 171-180 см - 3 б
----------------------------	---	---

Продолжение таблицы 27

Скоростно-силовые качества	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см – 1 б 36-45 см – 2 б 46-55 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 30 см - 1 б 31-40 см – 2 б 41-50 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 183 м – 1 б 184-193 м – 2 б 194-203 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 168 м – 1 б 169-178 м – 2 б 179-188 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1 б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1 б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 9,0 с - 1 б 8,5-8,9 с - 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 14,0 с – 1 б 13,5-13,9 – 2 б 13,0-13,4 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,3 с – 1 б 13,8-14,2 – 2 б 13,3-13,7 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-45% - 2 б 46-55% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-45% - 2 б 46-55% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б

Таблица №28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной специализации) второго года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,9-3,3 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,2 с – 1 б 3,7-4,1 с – 2 б 3,2-3,6 с – 3 б

	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,6 с – 1 б 10,1-10,5 с – 2 б 9,6-10,0 с – 3 б
--	--	--

Продолжение таблицы 28

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 81 см – 1 б 182-191 см – 2 б 192-201 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 61 см – 1 б 162-171 см - 2 б 172-181 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 36 см – 1 б 37-46 см – 2 б 47-56 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 31 см - 1 б 32-41 см – 2 б 42-51 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 184 м – 1 б 185-194 м – 2 б 195-204 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 169 м – 1 б 170-179 м – 2 б 180-189 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1 б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1 б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,9 с - 1 б 8,4-8,8 с - 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4-8,8 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,2 с – 1 б 13,7-14,1 – 2 б 13,2-13,6 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б

Таблица №29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) третьего года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 20 м не более 3,8 с – 1 б 3,3-3,7 с – 2 б 2,8-3,2 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,1 с – 1 б 3,6-4,0 с – 2 б 3,1-3,5 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,5 с – 1 б 10,0-10,4 с – 2 б 9,5-9,9 с – 3 б

Продолжение таблицы 29

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 85 см – 1 б 186-195 см – 2 б 196-205 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 65 см – 1 б 165-175 см - 2 б 175-185 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см – 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см - 1 б 36-45 см – 2 б 45-55 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 185 м – 1 б 186-195 м – 2 б 196-205 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 170 м – 1 б 171-180 м – 2 б 181-190 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1 б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1 б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,8 с - 1 б 8,3-8,7 с - 2 б 7,8-8,2 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,3 с – 1 б 8,8-9,2 с – 2 б 8,3-8,7 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,8 с – 1 б 13,3-13,7 – 2 б 12,8-13,2 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,1 с – 1 б 13,6-14,0 – 2 б 13,1-13,5 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б

Таблица № 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,7 с – 1 б 3,2-3,6 с – 2 б 2,7-3,1 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3,5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,7 с – 1 б 9,2-9,6 с – 2 б 8,7-9,1 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,4 с – 1 б 9,9-10,3 с – 2 б 9,4-9,8 с – 3 б

Продолжение таблицы 30

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 86 см – 1 б 187-196 см – 2 б 197-207 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 66 см – 1 б 167-176 см - 2 б 177-186 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см – 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см - 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 186 м – 1 б 187-196 м – 2 б 197-206 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 171 м – 1 б 172-181 м – 2 б 182-191 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1 б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1 б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,7 с - 1 б 8,2-8,6 с - 2 б 7,7-8,1 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,2 с – 1 б 8,7-9,1 с – 2 б 8,2-8,6 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,7 с – 1 б 13,2-13,6 – 2 б 12,7-13,1 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,0 с – 1 б 13,5-13,9 – 2 б 13,0-13,4 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б

Таблица №31

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) пятого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,6 с – 1 б 3,1-3,5 с – 2 б 2,6-3,0 с – 3 б	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,0-3,3 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,6 с – 1 б 9,1-9,5 с – 2 б 8,6-9,0 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,3 с – 1 б 9,8-10,2 с – 2 б 9,3-9,7 с – 3 б

Продолжение таблицы 31

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 90 см – 1 б 191-200 см – 2 б 201-210 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 70 см – 1 б 171-180 см - 2 б 181-190 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 50 см – 1 б 51-60 см – 2 б 61-70 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см - 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 190 м – 1 б 191-200 м – 2 б 201-210 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 175 м – 1 б 176-185 м – 2 б 186-195 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1 б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1 б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,6 с - 1 б 8,1-8,5 с - 2 б 7,6-8,0 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,1 с – 1 б 8,6-9,0 с – 2 б 8,1-8,5 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,6 с – 1 б 13,1-13,5 – 2 б 12,6-13,0 – 3 б	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б

4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ

4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой игроков в баскетболе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия обучающегося во время игры. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей,

сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в минуту).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого игрока. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом РДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом РДЮСШ, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).
- В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока баскетболе в соревновательном периоде проводится еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

Психологический контроль.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

4.4. Результаты освоения Программы.

Методические указания при переводе обучающихся.

Решением педагогического совета и приказом директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены в СОГ, или временно отчислены из МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2».
- переведены в группу ТЭ, при условии прохождения программного материала в ГНП (не менее одного года) и сдаче контрольных испытаний по ОФП и СФП данного года обучения.

Ожидаемые результаты.

1. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.
2. Получение звания «судья по баскетболу».
3. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
4. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях баскетболом.
5. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
6. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
7. Развитие двигательных качеств.
8. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
9. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
10. Формирование и совершенствование навыков игры в баскетбол.
11. Создание команд, способных защищать честь ДЮСШ на городских и республиканских соревнованиях. В перспективе – попасть в основной состав сборной команды Республики Карелия.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

Перечень интернет ресурсов:

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

Литература:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утверждён приказом Минспорта России от 10.04.2013г. №114);
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730)
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)
6. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
7. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
8. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
9. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
11. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2005.
13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
14. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией

- Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
17. [www . basketlessons . net](http://www.basketlessons.net)
18. [www . ballplay .narod . ru](http://www.ballplay.narod.ru)
19. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
20. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
21. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
22. Е.Р.Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2003
23. Е.Р.Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2004
- Литература для обучающихся:
1. [www . basketlessons . net](http://www.basketlessons.net)
2. [www . ballplay.narod . ru](http://www.ballplay.narod.ru)
3. mba-basket.ru
4. [www . basket. ru](http://www.basket.ru)
5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
6. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
7. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.