|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Муниципальное бюджетное учреждение***  ***дополнительного образования***  ***«Детско-юношеская спортивная школа»***  456784 Челябинская область г. Озёрск ул. Победы 15а, тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: [dussh\_ozersk@mail.ru](mailto:dussh_ozersk@mail.ru) |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБУДО «ДЮСШ»  С.В. Кошурников  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Смердев Андрей Николаевич,

тренер-преподаватель,

высшая квалификационная категория;

**г. Озерск**

**2018 г.**

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее-Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «баскетбол» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- [Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных](http://i.garant.ru/document?id=70323082&sub=0) государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бас- кетбол»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

**Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,

- отбор одаренных детей,

- создание условий для физического воспитания и физического развития,

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

- подготовке к освоению программы спортивной подготовки,

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

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся,

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

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

**1.1. Характеристика избранного вида спорта «Баскетбол»**

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

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

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.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа.

Отличительные особенности баскетбола

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

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка баскетболистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

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

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

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (3 года),

- тренировочном (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения: период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

После окончания каждого этапа обучающийся, пожелавший закончить обучение, имеет право на получение соответствующего документа (справки) о прохождении данного этапа по конкретному виду спортивной направленности.

Основным критерием перевода обучающегося из одной группы обучения в другую и с одного этапа обучения на другой этап обучения, является промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов, в соответствии с требованиями ФССП.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации, могут перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» ***предназначена для детей 8-18 лет. Срок реализации программы 8 лет. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.***

**2. Учебный план**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп**

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта образовательной организации). Продолжительность обучения составляет 3 года.

Так же, на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу по общеразвивающей программе и успешно прошедшие тестирование (индивидуальный отбор).

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной предпрофессиональной программой по баскетболу. Срок обучения составляет 5 лет.

**2.2 Требования к количественному и качественному составу групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.) | Уровень спортивной подготовленности |
| Начальная подготовка | 1 | 8-9 | 14-16 | 25 | 14-16 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| Начальная подготовка | 2 | 9-10 | 12-14 | 20 | 12-14 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| Начальная подготовка | 3 | 11-12 | 12-14 | 20 | 12-14 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| Тренировочный | 1 | 12-13 | 10-12 | 14 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Тренировочный | 2 | 14-15 | 10-12 | 14 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Тренировочный | 3 | 15-16 | 8-10 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов спортивного разряда |
| Тренировочный | 4 | 16-17 | 8-10 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда |
| Тренировочный | 5 | 17-18 | 8-10 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда |

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

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

**2.4. Режим тренировочной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)** | **Количество тренировок в неделю** | **Количество часов в год** |
| НП-1 г. о. | 6 | 3 | 312 |
| НП-2 г. о. | 8 | 4 | 416 |
| НП-3 г. о. | 8 | 4 | 416 |
| УТГ-1 г. о. | 12 | 6 | 624 |
| УТГ-2 г. о. | 12 | 6 | 624 |
| УТГ-3 г. о. | 14 | 6 | 728 |
| УТГ-4 г. о. | 16 | 6 | 832 |
| УТГ-5 г. о. | 18 | 6 | 936 |

Увеличение недельной учебной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в рамках промежуточной аттестации, уровнем спортивных результатов.

**Основными формами осуществления предпрофессиональной спортивной подготовки являются:**

* Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
* Работа по индивидуальным планам;
* Тренировочные сборы;
* Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
* Инструкторская и судейская практика;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в условиях школы. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебного плана;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебных занятий;

- участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях обучающимися;

- обеспечение образовательной деятельности соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

**Учебный план Программы рассчитан на 52 учебных недели в году непосредственно в условиях ДЮСШ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **% отношении от общего количества часов учебного плана** | **Этапы подготовки** | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | **Тренировочный этап (спортивной специализации)** | | | |
| **1 г.** | **2-3 г.** | **1-2г.** | **3г.** | **4г.** | **5г** |
| **1** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **10** | **34** | **48** | **66** | **77** | **88** | **92** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **10-20** | **56** | **76** | **110** | **118** | **136** | **155** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **10-20** | **47** | **56** | **101** | **128** | **145** | **175** |
| **4** | **Избранный вид спорта (баскетбол):** | **не менее 45** | **141** | **188** | **281** | **328** | **375** | **422** |
| **4.1.** | Техническая подготовка | 65 | 82 | 105 | 125 | 130 | 140 |
| **4.2.** | Тактическая подготовка | 24 | 36 | 54 | 70 | 85 | 100 |
| **4.3.** | Интегральная подготовка | 46 | 64 | 88 | 95 | 107 | 110 |
| **4.4.** | Участие в соревнованиях |  |  | 8 | 8 | 8 | 12 |
| **4.5.** | Инструкторская и судейская практика |  |  | 8 | 9 | 10 | 14 |
| **4.6.** | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных и отборочных испытаний | 4 | 4 | 10 | 12 | 25 | 30 |
| **4.7.** | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **4.8.** | Восстановительные мероприятия |  |  | 6 | 7 | 8 | 14 |
| **5** | **Самостоятельная работа** | **10** | **34** | **48** | **66** | **77** | **88** | **92** |
| **6** | ***Всего часов за год*** |  | ***312*** | ***416*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** | ***936*** |
| **7** | ***Количество часов в неделю*** |  | ***6*** | ***8*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** |

**3. Методическая часть**

**Программный материал**

**3.1. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности**

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели и физические качества** | **Обучающиеся, возраст (лет)** | | | | | | | | | |
| **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Этап начальной подготовки**

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

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

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами минибаскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

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

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

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

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

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

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

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

**Тренировочный этап**

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

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

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

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

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

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

**Тактическая подготовка.**

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники

- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и команды

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

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

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

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

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) 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, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

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

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

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

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

**3.2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**Программный материал по теоретической подготовке:**

**Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе и области.

**Тема 2. История развития баскетбола.** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

**Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом.**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

**Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки.** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

**Тема 6. Основы законодательства в сфере ФК и спорта.** Правила соревнований по футболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.**Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

**Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.** Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Спосо бы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию.**Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе.Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

**Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

**Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.** Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

**Тема 13. Основы 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 задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Тема 14.Основы спортивного питания.** 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.

**3.3. Общая физическая подготовка**

(материал для всех этапов подготовки)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плече- вого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. По- вторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные

приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень», «Десять передач» и др. Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры и эстафеты,

- сопутствующие виды спорта: стритбол.

- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

**3.4. Специальная физическая подготовка**

(материал для всех этапов подготовки)

Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвиже- ние приставными шагами, «танцующим» шагом. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Бег с изменением скорости и направления в колонне по одному и, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления на 360 градусов, прыжок вверх, Ловля от стены сидя. Ведение мяча с заданием (с выбиванием мяча у партнера, ведение мяча по скамейке и т.д.).

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Десять передач»,» «Чай,чай выручай с ведением», различные варианты игры «салочки», специальные эстафеты с выполнением разных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой, передачи набивного мяча в прыжке партнеру (двумя руками, одной рукой). Упражнения для кистей с гантелями, булавами. Метание мячей различного объема и веса.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с доставанием до щита; тоже с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и обеих ногах на месте, в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, влево, вправо отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча или другого предмета, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и конце задания. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки с отягощениями(пояс, манжеты на голенях, гантели, набивные мячи)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, круговые движения кистями. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставов (ладони распо- лагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние до стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа (ноги удерживает партнер) (с 14 лет для мальчиков).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой) и ловля. Броски набивного мяча на дальность от груди из стойки баскетболиста (соревнование). Поочередные броски и ловля набивного мяча. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену с увеличением расстояния до стены. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Передачи в стену несколькими мячами одновременно.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, партнеру и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь от гимнастической скамейки

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне коленей) движение руками до уровня плеч (имитация движения при броске), стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движения руками из-за головы вверх и перед. То же, одной рукой – правой, левой. То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание рук вверх и отведение назад. Тоже, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в сторону партнера. Броски снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, на попадание в определенную цель. Упражнения с баскетбольным мячом выполняют многократно подряд.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча правой и левой рукой одновременно. Ведение двух мячей одновременно со сменой высоты отскока. Ведение двух мячей с изменением скорости и направления. Различные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли и передачи мяча с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры с заданием (удлиненное время выполнения, со специальным заданием).

**3.5. Избранный вид спорта**

**Техническая подготовка**

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **До 1 года** | **Св. 1года** | **Начальная специализация** | **Углубленная специализации** |
| 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 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 снизу(с отскоком) | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |
| 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 мяча 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 по зигзагом |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |
| Броски 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 | + | + | + |  |
| 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 к щиту |  | + | + | + |

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **До 1 года** | **Св. 1 года** | **Начальная специали- зация** | **Углубленная специализация** |
| 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 центрового |  |  | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **До 1 года** | **Св. 1 года** | **Начальная специализация** | **Углубленная специализация** |
| 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 |  |  | + | + |

**Интегральная подготовка**

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности*.* В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

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

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

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

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2, 4-3, и т.д.).

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

**Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **1 год** | **Свыше 1 года** | **Начальная специализация** | **Углубленная специализация** |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр в год | 10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе свыше двух лет обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса баскетболиста.

Основное содержание психологической подготовки баскетболиста состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболиста. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

6) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

**3.6. Максимальные объемы тренировочных нагрузок**

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапные нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **Начальная**  **специализация** | | **глубленная специализация** | | |
| **1 год** | **Свыше 1 года** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **год** | **5 год** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 2 | 14 | 16 | 18 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 |

**3.7. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

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 и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренеров-преподавателей в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.8. Техника безопасности при реализации программы**

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

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

**3.8.1.Общие требования безопасности**

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

3.8.1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

3.8.1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3.8.1.5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

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

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

3.8.1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**3.8.2.Требования безопасности перед началом занятий**

3.8.2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

3.8.2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3.8.2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3.8.2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

3.8.2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3.8.2.6. Провести разминку.

**3.8.3.Требования безопасности во время занятий**

3.8.3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.8.3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.8.3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.8.3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподаватея;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;

- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

**3.8.4.Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях**

3.8.4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

3.8.4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3.8.4.3 .При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

**3.8.5.Требования безопасности по окончании занятий**

3.8.5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

3.8.5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

3.8.5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

**3.9. Самостоятельная работа.**

Изучение и анализ литературных источников (составление конспектов). Практическое ознакомление с техническими средствами и учебно-вспомогательным оборудованием, используемыми в учебно-тренировочном процессе как в баскетболе, так и в других видах спорта.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий по материалам видеозаписей и педагогических наблюдений. Представление расчетно-графических работ. Работа учащихся по индивидуальным планам.

**3.10. Промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (согласно графика). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с графиком проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

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

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

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

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения в конце учебного года в группах начального этапа – 3 года обучения и тренировочных группах 5 года обучения. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования получают документ об окончании ДЮСШ. (установленной формы).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с графиком проведения аттестации.

**4.Воспитательная и профориентационная работа**

**4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно обучаться.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель 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 тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив; система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих в школу;

- выпускные вечера;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами, тематические диспуты и беседы;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке мо рально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям ИВС, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

**Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

***Тексты внушений для сеансов аутотренинга:***

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:

- в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;

- то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок;

- с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно;

- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;

- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз;

- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть;

- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

***Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:***

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**План профессиональной ориентации обучающихся**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и [профессионального образования](https://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/), формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/);

Технология [оценочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/otcenochnaya_deyatelmznostmz/) – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | |
| 1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5 | сентябрь | Заместитель директора Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | 2 раза в год  Сентябрь, март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3. | Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5года обучения не определившихся с выбором профессии | март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Анализ работы по реализации программы | май | Администрация |
| 5. | Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы) | Май | Методист |
| 3 | Создание информационного стенда с информацией:  - потребности рынка труда;  - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);  - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы);  - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | В течение года | Заместитель директора Методист |
| 4 | Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 5 | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | регулярно | Методист |
| 6 | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Методист |
| 7 | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) отделения | Регулярно, в соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8 | Разработка [опросных листов](https://pandia.ru/text/category/oprosnie_listi/) для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей | октябрь | Методист |
| **III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ** | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | апрель | Заместитель директора |
| 2. | Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения |  | Заместитель директора |
| 3. | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися» | 1 раз в квартал | Директор |
| 4. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | 1 раз в четверть | Заместитель директора |
| **IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | Ежегодно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | март | Заместитель директора |
| **V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ** | | | |
| 1 | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска» | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Методист  Тренеры-преподаватели |

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**5. Система контроля и зачётные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучабщихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

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

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной, технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Методические указания по организации промежуточной аттестации**

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

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

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

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

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

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта баскетбол**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

2. Определение технической подготовленности.

3. Уровень спортивного мастерства.

4. Участие в спортивных соревнованиях

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Этап начальной подготовки** | |
| **1 год** | **Свыше 1 года** |
| Минимальный возраст для зачисления | 8 | 9 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора |  |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| Уровни соревнований |  | Участие в контрольных играх |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования** | **Тренировочный этап** | | | | |
| **Начальная специализация** | | **Углубленная специализация** | | |
| **1 г** | **2 г** | **3 г** | **4 г** | **5 г** |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год |
| Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  |  |
| Юношеские разряды | Юношеские разряды | Юношеские разряды |
| Участие в городских соревнованиях | Участие в городских соревнованиях не менее 2-х | Участие в городских и областных соревнованиях (не менее3-х) | Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 4-х) | Участие в областных, региональных соревнованиях (не менее 5-х) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 90% | Не менее 90% |

**Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП**

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

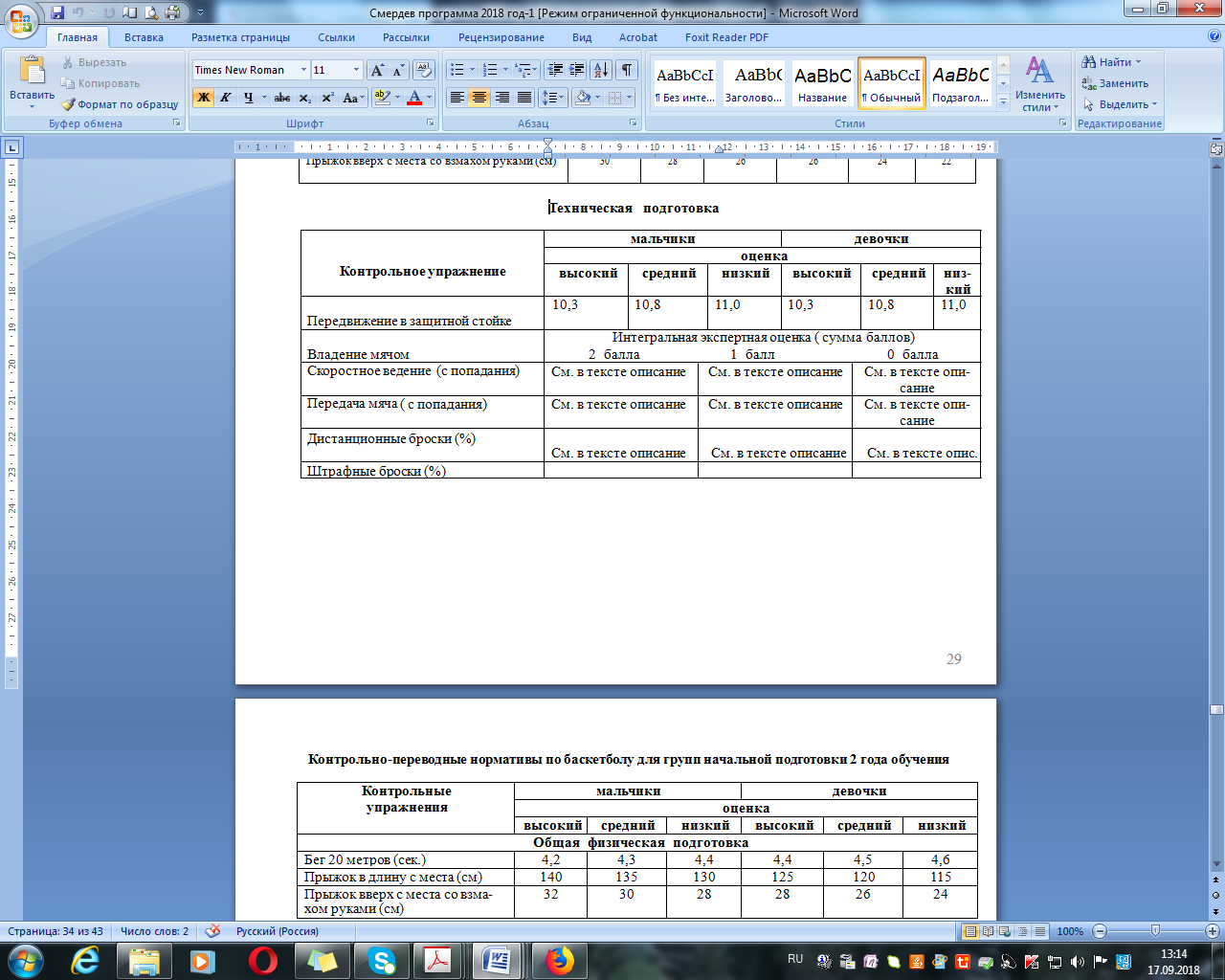
**Нормативы по баскетболу для зачисления в группы на первый этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 20 метров (сек.) | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
| Скоростное ведение мяча 20 метров (сек.) | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 28 | 26 | 24 | 24 | 22 | 20 |

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 20 метров (сек.) | 4,25 | 4,35 | 4,45 | 4,45 | 4,55 | 4,65 |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 30 | 28 | 26 | 26 | 24 | 22 |

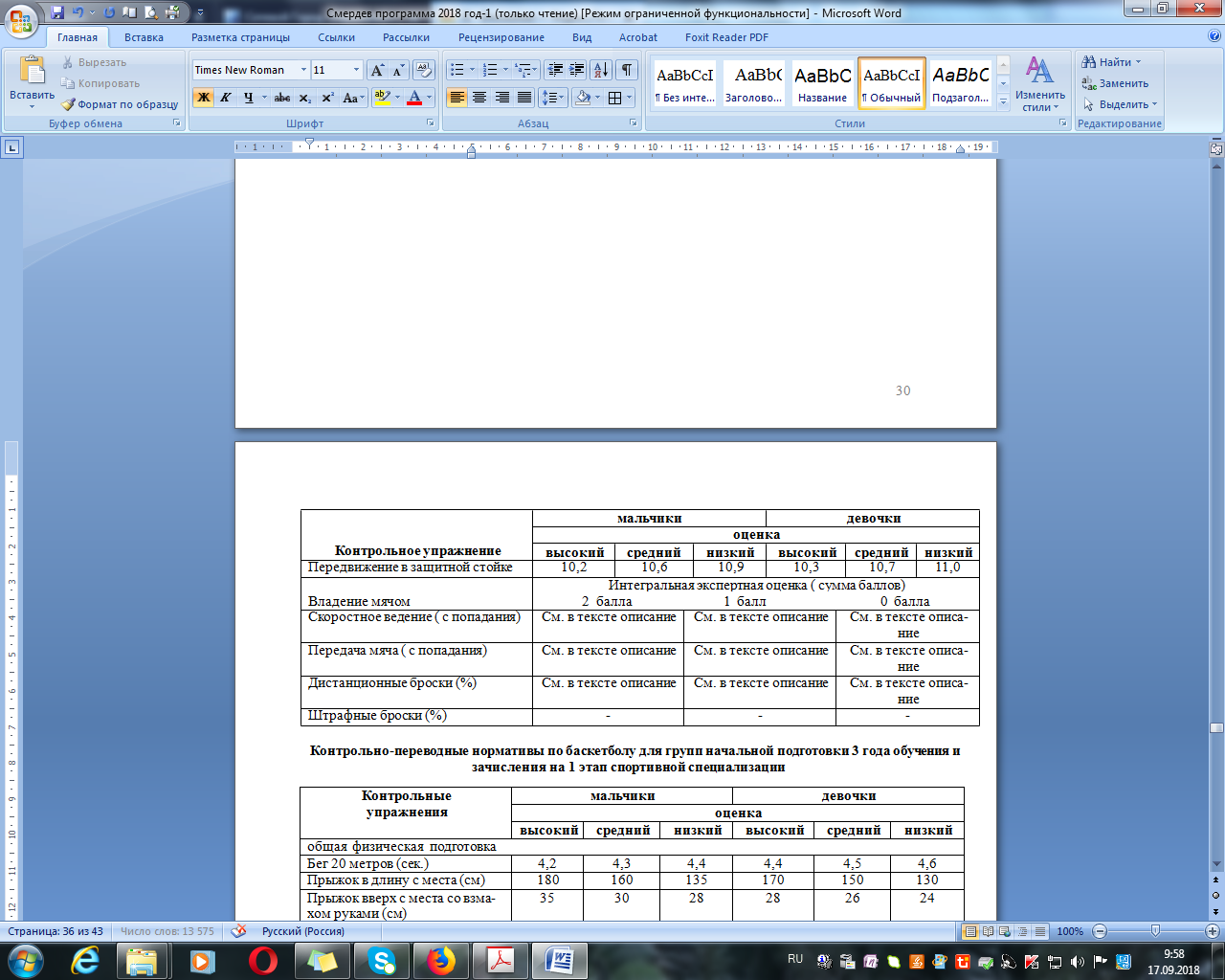
**Техническая подготовка**



**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 20 метров (сек.) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 32 | 30 | 28 | 28 | 26 | 24 |

**Техническая подготовка**



**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 3 года обучения и зачисления на 1 этап спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| Бег 20 метров (сек.) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 135 | 170 | 150 | 130 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 35 | 30 | 28 | 28 | 26 | 24 |
| «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 9,0 | 9,6 | 10,2 |
| Бег 6 минут. (метры) | 1000 | 900 | 800 | 800 | 700 | 600 |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **оценка** | | | | | | | |
| **высокий** | **средний** | | **низкий** | **высокий** | | **средний** | **низкий** |
| Передвижение в защитной стойке | 10,0 | 10,4 | | 10,7 | 10,2 | | 10,6 | 10,9 |
| Владение мячом | Интегральная экспертная оценка ( сумма баллов)  2 балла 1 балл 0 балла | | | | | | | |
| Скоростное ведение ( с попадания) | См. в тексте описание | | См. в тексте описание | | | См. в тексте описание | | |
| Передача мяча ( с попадания) | См. в тексте описание | | См. в тексте описание | | | См. в тексте описание | | |
| Дистанционный броски (%) | См. в тексте описание | | См. в тексте описание | | | См. в тексте описание | | |
| Штрафные броски (%) | - | | - | | | - | | |

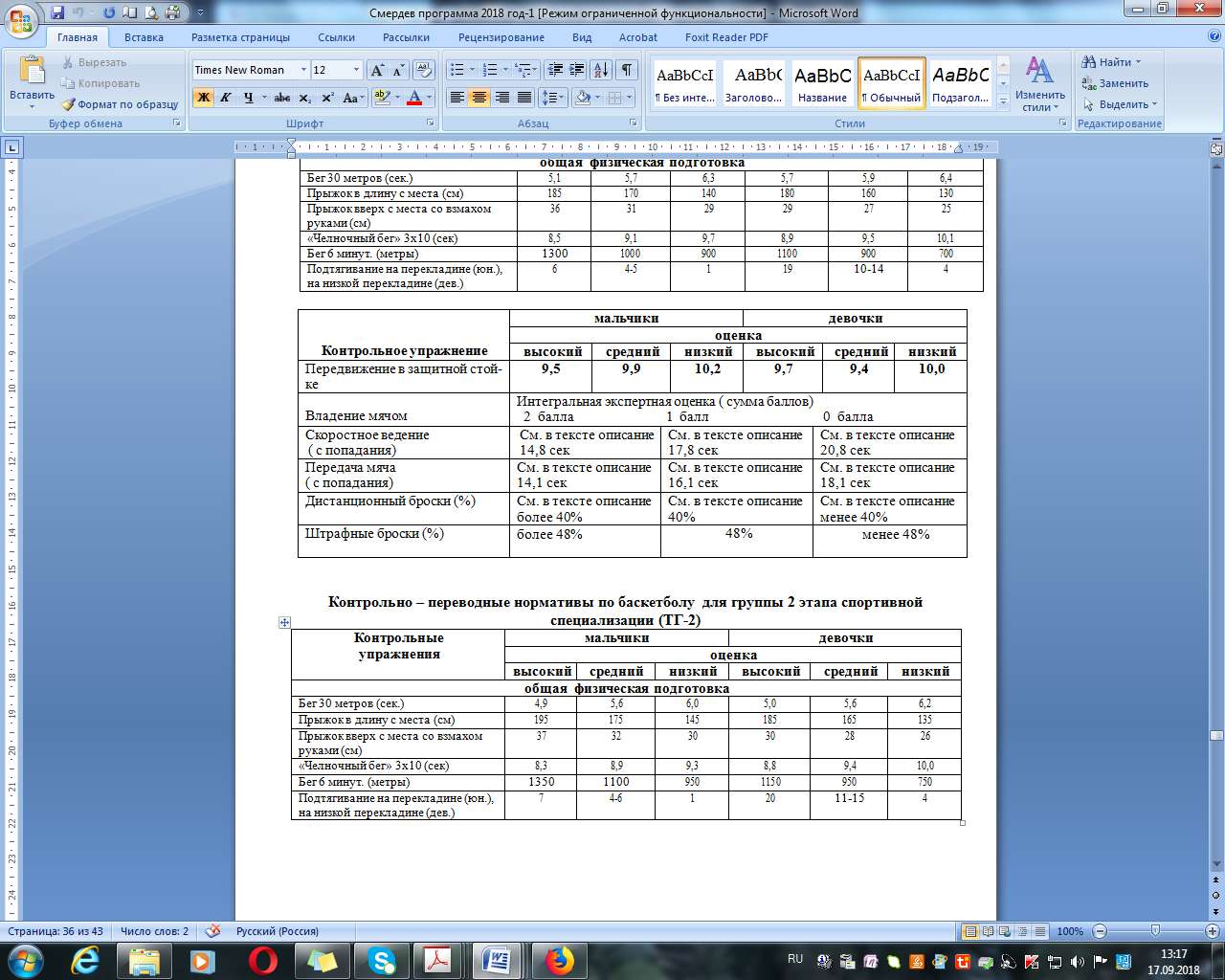
**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 1 этапа спортивной специализации (ТГ-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 5,1 | 5,7 | 6,3 | 5,7 | 5,9 | 6,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 140 | 180 | 160 | 130 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (см) | 36 | 31 | 29 | 29 | 27 | 25 |
| «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8,5 | 9,1 | 9,7 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Бег 6 минут. (метры) | 1300 | 1000 | 900 | 1100 | 900 | 700 |
| Подтягивание на перекладине (юн.),  на низкой перекладине (дев.) | 6 | 4-5 | 1 | 19 | 10-14 | 4 |

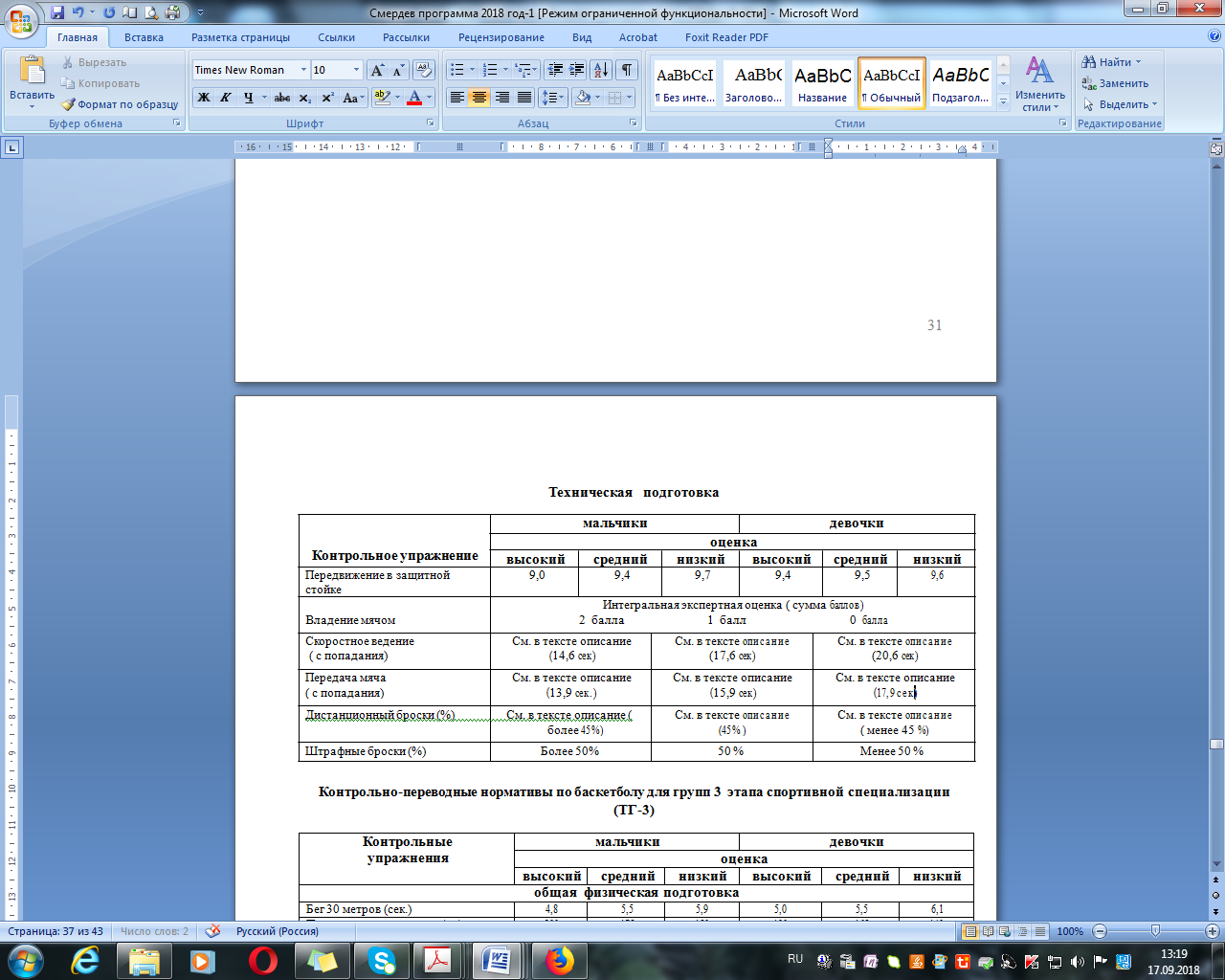
**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **оценка** | | | | | | | |
| **высокий** | **средний** | | **низкий** | **высокий** | | **средний** | **низкий** |
| Передвижение в защитной стойке | **9,5** | **9,9** | | **10,2** | **9,7** | | **9,4** | **10,0** |
| Владение мячом | Интегральная экспертная оценка ( сумма баллов)  2 балла 1 балл 0 балла | | | | | | | |
| Скоростное ведение ( с попадания) | См. в тексте описание 14,8 сек | | См. в тексте описание 17,8 сек | | | См. в тексте описание 20,8 сек | | |
| Передача мяча ( с попадания) | См. в тексте описание 14,1 сек | | См. в тексте описание 16,1 сек | | | См. в тексте описание 18,1 сек | | |
| Дистанционный броски (%) | См. в тексте описание более 40% | | См. в тексте описание 40% | | | См. в тексте описание менее 40% | | |
| Штрафные броски (%) | более 48% | | 48% | | | менее 48% | | |

**Контрольно – переводные нормативы по баскетболу для группы 2 этапа спортивной специализации (ТГ-2)**



**Техническая подготовка**

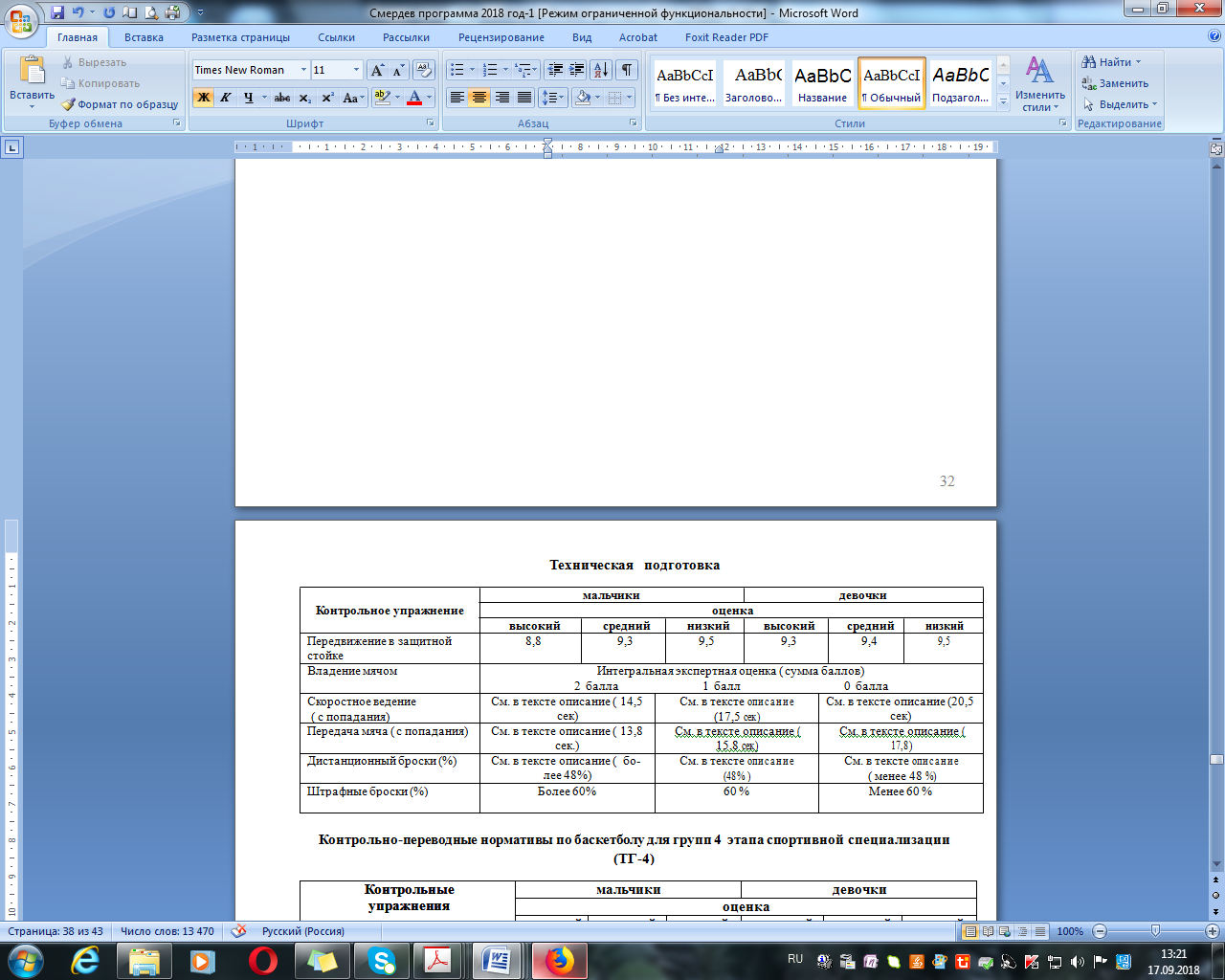


**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 3 этапа спортивной специализации**

**(ТГ-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,8 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,5 | 6,1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 175 | 150 | 190 | 165 | 140 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (см) | 38 | 33 | 31 | 31 | 29 | 27 |
| «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8,3 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,4 | 10,0 |
| Бег 6 минут. (метры) | 1400 | 1200 | 1000 | 1200 | 1000 | 800 |
| Подтягивание на перекладине (юн.),  на низкой перекладине (дев.) | 8 | 5-6 | 1 | 21 | 12-15 | 5 |

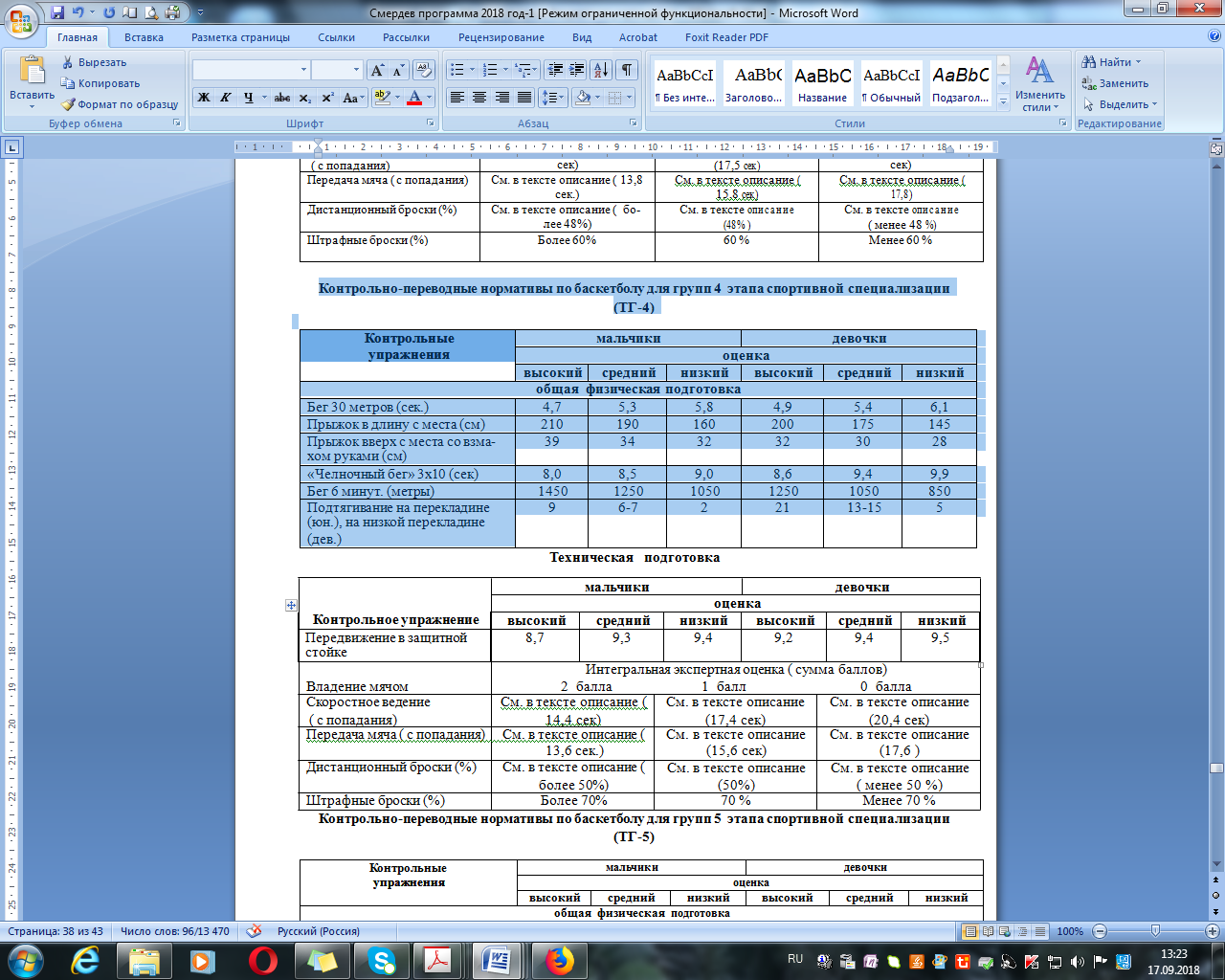
**Техническая подготовка**



**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 4 этапа спортивной специализации (ТГ-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,7 | 5,3 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 190 | 160 | 200 | 175 | 145 |
| Прыжок вверх с места со взма-  хом руками (см) | 39 | 34 | 32 | 32 | 30 | 28 |
| «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Бег 6 минут (метры) | 1450 | 1250 | 1050 | 1250 | 1050 | 850 |
| Подтягивание на перекладине  (юн.), на низкой перекладине  (дев.) | 9 | 6-7 | 2 | 21 | 13-15 | 5 |

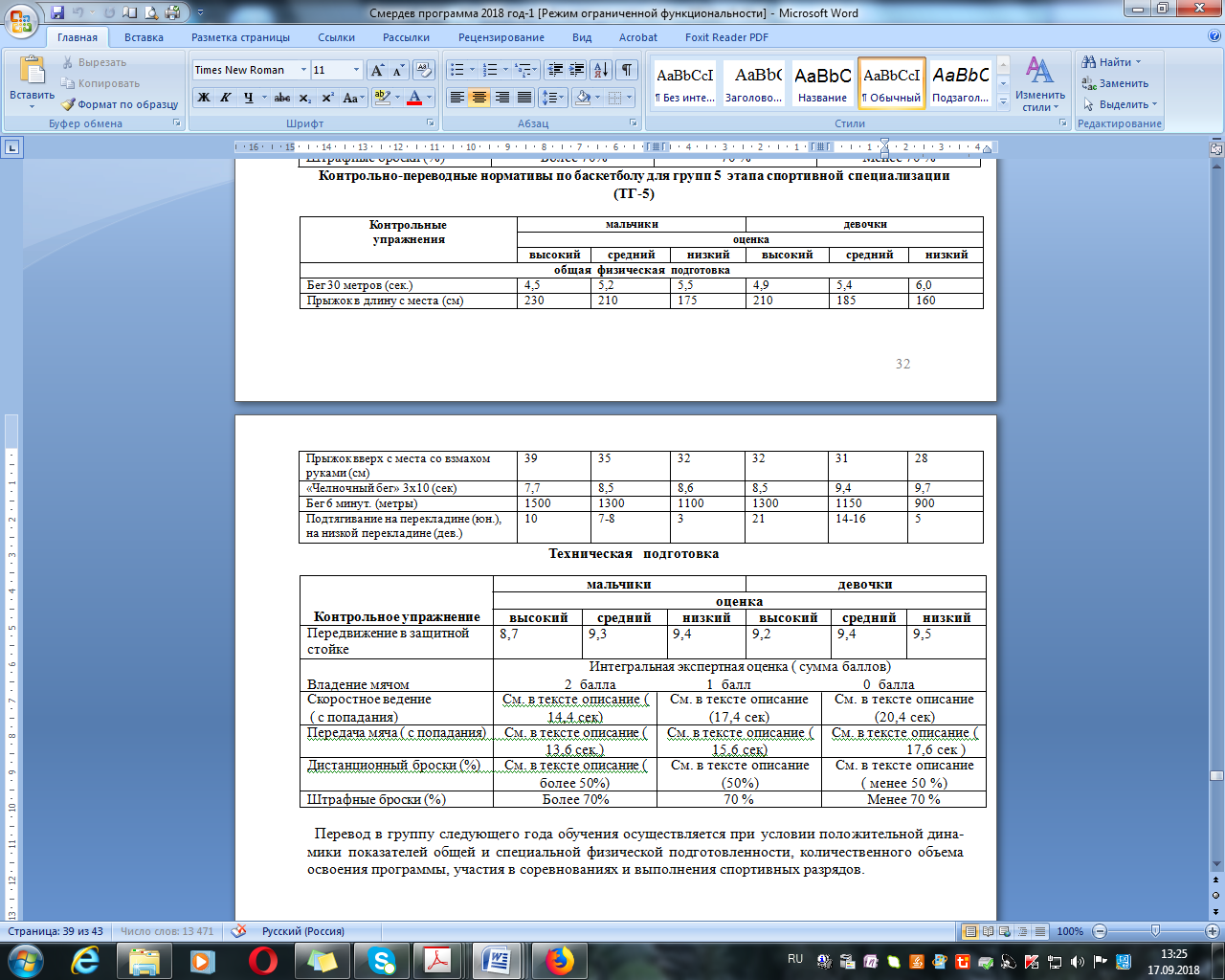
**Техническая подготовка**



**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 5 этапа спортивной специализации (ТГ-5)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,5 | 5,2 | 5,5 | 4,9 | 5,4 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 175 | 210 | 185 | 160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (см) | 39 | 35 | 32 | 32 | 31 | 28 |
| «Челночный бег» 3х10 (сек) | 7,7 | 8,5 | 8,6 | 8,5 | 9,4 | 9,7 |
| Бег 6 минут. (метры) | 1500 | 1300 | 1100 | 1300 | 1150 | 900 |
| Подтягивание на перекладине (юн.),  на низкой перекладине (дев.) | 10 | 7-8 | 3 | 21 | 14-16 | 5 |

**Техническая подготовка**



Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**6. Перечень информационного обеспечения**

**Список литературы**

**Нормативные документы**

**Методическая литература**

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 олимпийско- го резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 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 с.

7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М.,1997. - 450 с.

9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 49 с.

10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спор- тивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чис- тые пруды, 2005. - 32 с.

12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смо- ленск, 1979. - 60 с.

15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 254 с.

16. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

19. ГрасисА.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеоурок «Финты в баскетболе».

2. Видеоурок «Увеличение прыжка».

3. Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».

4. Видеоурок «Бросок с обманом».

5. Видеоурок «Техника броска с обманом».

6. Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

**Перечень интернет ресурсов**

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация баскетбола Ленинградской области <http://fblo.ru/>

Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ» <http://www.kes-basket.ru/>

Российская федерация баскетбола [www.basket.ru](http://www.basket.ru/)