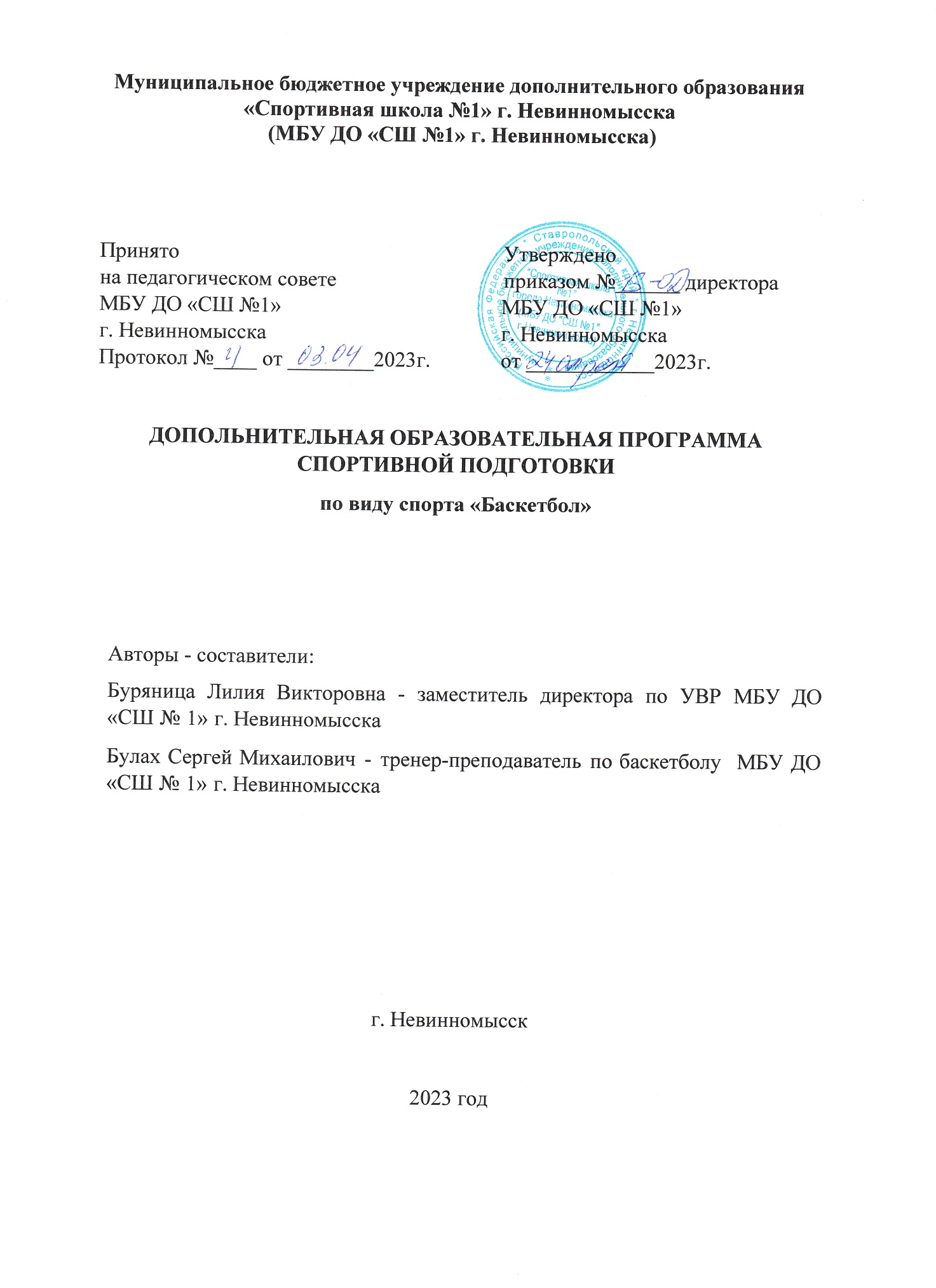
****

**Оглавление**

1.Общее положение…………………………………………………………...3

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»…………………………………............3

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»…………………………………...........5

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………...5

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………………………8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………9

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план………………………………....15

2.5. Календарный план воспитательной работы…………………………...23

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………...33

2.7. План инструкторской и судейской практики…………………………36

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств………………………………………...39

3. Система контроля…………………………………………………………45

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях………………………………………………………..45

3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………47

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки………………………………………………………………………….48

4.Рабочая программа………………………………………………………52

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………..53

4.2. Учебно-тематический план…………………………………………….85

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………101

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………...102

6.1. Материально-технические условия…………………………………..102

6.2. Кадровые условия……………………………………………………...106

6.3. Информационно-методические условия……………………………..106

**1.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «баскетбол» (или «баскетбол 5х5»), «баскетбол 3х3» , с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022 года (далее – ФССП).

## Программа разработана муниципальным бюджетным учреждениям дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативно правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

− Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации «и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

− приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

− приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575«О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Примерная программа);

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

− приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Примерная программа);

− приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее –Приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

− постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правилСП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» с учетом требований ФССП.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее-НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Баскетбол - популярная спортивная игра. Баскетбол (англ. basketball, от

basket — корзина и ball — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину),укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая– 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов

защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды -основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол 3х3 развивается быстрыми темпами! Молодой, стремительный, дерзкий, азартный, универсальный, развлекательный, профессиональный – все это про него! 9 июня 2017 г. этот вид спорта был добавлен в программу Олимпийских игр и уже не так давно мы наблюдали эту замечательную игру на Олимпиаде в Токио. Россия – одна из стран, которая считается фаворитом в баскетболе 3х3, это доказало выступление наших команд на международной арене.

В баскетбол 3х3 играют на 1 кольцо 2 командами из 3 игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде забросить его в корзину.

Игрой управляют не более 2 судей, судьи-секретари и спортивный супервайзер(если присутствует).

Победитель игры Команда, которая первой набрала 21 или более очков, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного игрового времени. Это правило «внезапной смерти» применяется только в основное игровое время (не в потенциальном овертайме). Если счет равный по окончании основного игрового времени, должен быть сыгран овертайм. Команда, первая набравшая 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по баскетболу. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики. Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности баскетболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Зачисление поступающих в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от законных представителей или опекунов обучающегося, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, заполненную анкету обучающегося. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь первый спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Спортсмены должны иметь спортивное звание «кандидат в мастера спорт», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальное - максимальное наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет) | Минимальная Наполняемость групп (человек) | Максимальная  Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 | 30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 | 24 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 | 12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 | 8 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 | 30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 | 12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 | 8 |

**2.2. Объем программы**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| 1-й | 2-3 | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Общее  количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1040 |

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно -тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренированные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружение;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Процесс подготовки спортивного резерва по баскетболу осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия в форме групповых (командных) и индивидуальных спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений. Выполняется спортсменами самостоятельно.

Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии баскетболистов с более подготовленными товарищами по команде.

Индивидуальная тренировка в баскетболе – педагогический процесс, во время которого при участии отдельных игроков, группы игроков или всей команды мастерство совершенствуется индивидуальным методом. Это значит, что каждый игрок или несколько игроков, имеющие сходные недостатки или преимущества, решают индивидуальные задачи различными средствами, соответствующими их индивидуальным свойствам. Индивидуальная тренировка, способствующая повышению технического мастерства

баскетболистов, имеет свои преимущества:

1. Она интенсивна и поэтому эффективна. В такой тренировке игрок имеет возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом. Тренеру удобнее указывать игроку на ошибки, допускаемые им при выполнении технических приемов.
2. В такой тренировке можно лучше специализировать задачи, поставленные перед игроком (группой игроков), следовательно, легче ликвидировать недостатки игроков и совершенствовать их приемы.

3. В индивидуальной тренировке игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы. Он привыкает более осознанно выполнять технические приемы и изыскивать способы более совершенного исполнения. Игрок приучается самостоятельно повышать свое мастерство, он узнает, как это нужно делать, какие упражнения применять для совершенствований определенного приема.

Различные формы индивидуальной тренировки особенно важно использовать при совершенствовании техники (до 50 % времени, отводимого на весь учебно-тренировочный процесс, и даже больше).

В индивидуальной тренировке решаются следующие задачи:

а) развиваются лучшие качества игрока с учетом его индивидуальных особенностей выполнения технических приемов без нарушения структуры движения;

б) ликвидируются недостатки, имеющиеся у данного игрока;

в) развивается творческая инициатива игроков;

г) игроки приучаются самостоятельно тренироваться и учатся, как это надо делать (одному, с партнером);

д) игроку оказывается помощь в усвоении специальных приемов, которые нужны при выполнении функций, порученных ему в команде.

Индивидуальные тренировки в баскетболе могут быть двух видов:

1) индивидуальными, проводимыми под руководством тренера-преподавателя;

2) самостоятельными.

Возможные формы индивидуальной тренировки под руководством тренера-преподавателя:

1. Проведение индивидуальным методом части командной тренировки.

2. Индивидуальная тренировка, вся команда (или группа).

3. Индивидуальная тренировка, часть команды (или группы).

4. Индивидуальная тренировка с отдельными игроками.

Начальная, самая простая, форма индивидуальной тренировки, – та, в которой часть командной тренировки проводится индивидуальным методом. Например, наряду с другими ставится задача совершенствовать технику и точность бросков в корзину.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-тренировочное занятие* (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;

- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;

- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Структура учебно-тренировочного занятия*

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.

2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.

3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

*Основная часть (методические задачи)*

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.

2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.

3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

*Заключительная часть (методические задачи)*

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.

2. Снятия напряжение с работавших мышц.

3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.

4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основную часть занятия.

*Дозирование нагрузки в занятие*

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.грузки в основной части занятий.

*Вся ответственность по технике безопасности* в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для баскетболистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается *на тренера-преподавателя.*

В МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска возможно применение иных форм обучения – дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблице 3.

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

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

**Спортивные соревнования.**

Спортивные соревновании-состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол».

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

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |  |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Игры | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждённый общероссийским спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта «баскетбол», положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договор с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании по виду спорта «баскетбол».

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования, 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут, носит как официальный, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать нависший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**Работа по индивидуальным планам.**

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

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Организация организует работу спортивной подготовки в течении всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «баскетбол», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичный подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «баскетбол» с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия  
(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки-2 часов;

- в группах учебно-тренировочного этапа- 3 часов;

- в группах ЭССМ и ЭВСМ – 4 часов.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **Для спортивной дисциплины многоборье** | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка % | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка% | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях% | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4 | Техническая подготовка % | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка % | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 | 18-22 |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика% | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 5-10 |
| 8. | Интегральная подготовка | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 16-20 | 18-24 | 18-24 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» указан в таблице 6.

Таблица 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия |  | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | | До трех лет | | | | Свыше трех лет | |
| 1-й | 2-й | | 3-й | 1-й | | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | | 6 | | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| 15-30 | | | | | 12-24 | | | | | 6-12 | 4-8 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 50 | 56 | | 56 | | 60 | 60 | 80 | 87 | 100 | 108 | 124 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 32 | 50 | | 50 | | 67 | 67 | 93 | 100 | 115 | 142 | 194 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | | - | | 21 | 21 | 26 | 43 | 50 | 58 | 83 |
| 4 | Техническая подготовка | 81 | 94 | | 94 | | 100 | 100 | 123 | 125 | 142 | 116 | 125 |
| 5 | Тактическая подготовка | 24 | 32 | | 32 | | 40 | 40 | 45 | 68 | 90 | 100 | 120 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 14 | 16 | | 16 | | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 10 | | 10 | | 15 | 15 | 18 | 25 | 26 | 48 | 47 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | | 2 | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | | - | | 2 | 2 | 4 | 9 | 15 | 16 | 20 |
| 10 | Судейская практика | - | - | | - | | 2 | 2 | 4 | 9 | 15 | 16 | 20 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 8 | | 8 | | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 26 | 45 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 6 | | 6 | | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 26 | 45 |
| 13 | Интегральная подготовка | 24 | 38 | | 38 | | 67 | 67 | 83 | 100 | 115 | 150 | 187 |
| 14 | Общее количество часов в год | 234 | 312 | | 312 | | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1040 |

**2.5.** **Календарный план воспитательной работы**

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

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной

школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

**Воспитательные задачи:**

1. Создание в Организации условий, предотвращающих отклоняющееся поведение, расширяющих безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.

2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.

3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

**Формы организации воспитательной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. внутригрупповая  2. межгрупповая  3. межшкольная | 4. внешкольная  5. массовая, общешкольная  6. работа с семьей и общественностью |

**Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:**

1. Принятия юного спортсмена как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

2. Ориентация на социально-ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир, здоровый образ жизни.

4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

**Основные направления содержания воспитательной работы:**

План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в :

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России, историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание – воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей, воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим , к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание-формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия-развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда ( своего и других людей), ориентация н а трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания-воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

**Основные направления воспитательной работы спортивной школы: Здоровье:**

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

**Нравственность:**

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

-воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

-воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

**Семья:**

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам. Общение: - передача подросткам опыта социального общения.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | |
| **Этап начальной подготовки (первый год обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Организация встреч обучающихся с известными спортсменами/тренерами  (тренерами-преподавателями) | Встреча, беседа | октябрь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Поход в Тебердинский лес | май | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Посещение городского музея боевой славы | март | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение конкурса на лучший рисунок о спорте | август | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап начальной подготовки (свыше года обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Посещение в качестве зрителей спортивного соревнования | Встреча, беседа | январь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Городской командный квест «Прошагай Невинномысск» | май | |
| 2.2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Благотворительный забег «Импулс добра» | апрель | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Легкоатлетический эстафета «Знамя победы» | май | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение игры «Квинта» | июнь | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Встречи с известными баскетболтстами и выпускниками СШ | Встреча, беседа | в течение года | |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | сентябрь-август | |
| 1.3. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта « баскетбол» и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | сентябрь-август | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение  мероприятий, направленных на  формирование здорового образа  жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание  положений, требований, регламентов к организации и проведению  мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа  жизни средствами различных видов спорта | в течение года | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы  обучающихся:  весь период  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного  режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов  сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,  оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка  физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления  иммунитета) | весь период | |
| 2.3. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Организация и проведение «круглого стола» на тему здорового образа жизни. | февраль | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Организация и проведение лекции для обучающихся на тему  «Роль воинов-спортсменов в Великой Отечественной войне»  Возложение цветов на могилу Неизвестного солдата | апрель-май | |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:   |  | | --- | | - «Минута славы для юных спортсменов»:  - «Мы за честный спорт!»;  - Доска почета «Гордость школы» и др. | | сентябрь-август | |
|  |  | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  -парад спортсменов МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска в честь празднования «Дня города»; показательные выступления спортсменов;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска. |  | |
| 3.3. | |  | | --- | |  |   Прававое просвещение | |  | | --- | | - повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню защиты детей и др.), | | сентябрь-август | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления  для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию  культуры спортивного поведения, воспитания толерантности  и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | сентябрь-август | |
| 4.2. | Конкурсы и выставки | Конкурс на лучшие фотографии с регионального спортивного  соревнования | июль | |
| 4.3 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | на каникулах | |
| **5. Воспитание морально-волевых качеств** | | | | |
| 5.1. | Беседы,наглядные примеры | Обсуждение и анализ проявления морально-волевых качеств после  выступления обучающихся на спортивном соревнований | весь  соревновательный  период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1. | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Отбор детей | Участие совместно с тренером-преподавателем в отборе детей для  зачисления на этап начальной подготовки |  | |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | сентябрь-август | |
| 1.3. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | сентябрь-август | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта   |  | | --- | | «Всемирный день борьбы с курением» ,«Международный день борьбы с наркоманией»**.** | | |  | | --- | |  |   сентябрь-август | |
| 2.2. | Режим питания | Участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты  для оптимального поддержания высокой спортивной формы | весь период | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству | Однодневная экскурсия по местам боевой славы региона  Составление конспекта о спортсменах – героях Великой Отечественной  войны и спортсменах, проявивших мужество в гражданское время | Апрель-май | |
| 2.2 | Готов труду и обороне | Сдача норм комплекса «готов к труду и обороне» на «золотой» значок | май | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Участие обучающегося спортсмена в разработке и реализации совместно  с тренером-преподавателем различных тактических планов спортивной  подготовки на ближайший период времени (месяц, год) | | перед началом  очередного учебно-тренировочного цикла |
| **5. Развитие интеллектуальных способностей** | | | | |
| 5.1 | Анализ тренировочного процесса | Подготовка отчета та тему «Анализ моей тренировочной  и соревновательной деятельности в прошедший спортивный сезон | | в конце спортивного  сезона |
| 5.2 | Организация мероприятий | Участвовать совместно стренером-преподавателем в подготовке и организации учебно-тренировочных занятий, «круглых столов»,  «мастер-классов» и других спортивных мероприятий | | весь период |

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

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

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Обеспечение соблюдение спортсменами и тренерами общероссийских антидопинговых правил.

Формирование атмосферы нетерпимости к допингу, наркотических веществам.

Предотвращение нарушений антидопинговых правил.

Охрана здоровья спортсменов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов ( знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-баскетболиста. Данная деятельность предусмотренав программном материале, начиная с УТЭ подготовки баскетболиста.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках

инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знанияоб особенностях работы педагогов и тренеров по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. На этапах ССМ и ВСМ следует предлагать спортсменам самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для воспитания специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков

высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

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

Также баскетболистов необходимо привлекать к активной судейской практике,

как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата. В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; особенности работы судей по баскетболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по баскетболу; способы проведения соревнований по баскетболу, составление календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указан в таблице 9.

Таблица 9.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов , умение выявлять ошибки. |
| Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта «баскетбол», умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика: | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
|  | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
|  | Судейская практика: | | |
|  | Теоретические занятия | в течение года | Углубленное изучение правил вида спорта «баскетбол»,умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведения спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «судья третьей категории» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1- 2 раз в год (для этапов НП и УТЭ (СС) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно- физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6.Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванн, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

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

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный учебно-тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающихся;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;

- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей обучающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие

восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- достаточную материальную обеспеченность;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального

двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп;

сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

− определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;

− обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса

баскетболистов;

− систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным

состоянием баскетболистов;

− обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

− санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения

учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

− медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

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

− ведение медицинской документации.

Медико-биологические средства восстановления –

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающихся в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической

нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство -эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в

основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной

формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течении года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

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

**3. Система контроля**

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандитат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

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

3.3. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Основной задачей УТЭ подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков.

Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интереск углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не толькооб уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приростезначимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. Так как уровень технической подготовленности баскетболистов играет важную рольв соревновательной деятельности, Организации самостоятельно разработать и проводить тестирование по технической подготовке (скоростное ведение, броски с точек, штрафные броски и др.).

Помимо выявления наиболее одаренных игроков, по окончании каждого учебного года (спортивного сезона) тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке(далее – СФП). Требования к сдаче нормативов по ОФП и СФП, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий учебно-тренировочный этап установлены ФССП по виду спорта «баскетбол» и приведены в следующих таблицах (12-15).

В соответствии с пунктом 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012№ 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»:«в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области

физической культуры и спорта (при ее реализации)».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с муниципальным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровни спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«баскетбол»**

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

Таблица 12

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юноши | девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| **1.1.** | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| **9,0** | **9,4** |
| **1.2** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее |
| **150** | **135** |
| **1.3** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | не менее |
| **13** | **7** |
| **1.4.** | Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 минуту) | кол-во раз | не менее | не менее |
| 32 | 28 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| **2.1.** | Скоростное ведение мяча 20м | с | не более | не более |
| 10,0 | 10,7 |
| **2.2** | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 35 | 30 |
| **2.3.** | Челночный бег  10 площадок по 28 м | с | не более | не более |
| 65 | 70 |
| **2.4.** | Бег на 14 м | с | не более | не более |
| 3,0 | 3,4 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| **3.1** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | | |
| **3.2** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»спортивные разряды- «третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд» | | | |

Таблица 13

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| Юноши/мужщины | Девушки/женщины |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| **1.1.** | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| **7,2** | **8,0** |
| **1.2** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее |
| **215** | **180** |
| **1.3** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | не менее |
| **36** | **15** |
| **1.4.** | Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 минуту) | кол-во раз | не менее | не менее |
| 33 | 31 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| **2.1.** | Скоростное ведение мяча 20м | с | не более | не более |
| 8,6 | 9,4 |
| **2.2** | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 39 | 34 |
| **2.3.** | Челночный бег  10 площадок по 28 м | с | не более | не более |
| 65 | 70 |
| **2.4.** | Бег на 14 м | с | не более | не более |
| 2,6 | 2,9 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| **3.1** | «первый спортивный разряд» | | | | |

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

* при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
* при выполнении 60% переводных нормативов спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
* при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Таблица 14

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**« баскетбол»**

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

**4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика**

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки.**

1. Этап начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "баскетбол";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "баскетбол";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "баскетбол";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "баскетбол";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "баскетбол";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

**4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется

по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегоднос учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам

спортивной подготовки.

Рабочая Программа составляется тренером-преподавателем в соответствиис уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группына основании требований ФССП и поставленных тренировочных задач.

Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических,

индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей

обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки,а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

Каждому тренеру-преподавателю следует помнить, что он обязан знать,

как и чему будет учить, чтобы получать нужный результат и выигрывать

соревнования.

Основные этапы педагогических действий:

− постановка цели (чего будем добиваться);

− формирование задач (чему будем учить);

− подбор средств, методов и принципов (как будем учить);

− установление последовательности (сколько и как долго будем учить);

− контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

**Организация учебно-тренировочного процессана этапах спортивной подготовки**

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели.

Далее система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе

методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

− постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим

действиям к их совершенствованию;

− переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

− увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

− увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

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

**Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена

на всестороннюю подготовку баскетболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу. Для групп поэтапной подготовки составляются: общий (групповой) план

на этап (перспективное планирование) и для каждой группы на учебный год

(текущее). Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер-преподаватель планирует освоить со своими воспитанниками. Тематическое планирование (оперативное) в баскетболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований: − учет задач и условий работы;

− конкретность и возможная вариативность;

− преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся. План, не подкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованностьи конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

**Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления баскетболиста.** Для баскетбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и соответствующие возрасту способы применения различных упражнений.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует

учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1 учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

Содержание практического раздела учебно-тренировочных занятий с

обучающимися 1 года ЭНП преимущественно состоит из упражнений по формированию основных физических качеств, техники базовых движений и основных базовых приемов техники баскетбола.

Следует отметить, что для игроков ЭНП самым эффективным способом

освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры

и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития;

систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Важное внимание стоит обратить на то, что не все обучающиеся успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил.В противном случае таким детям может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр. Неудачи зачастую –то проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр.

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда обучающиесявсе же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что

они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие

ролевых действий). Для баскетболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры. При работе со спортсменами этапов ССМ и ВСМ широко используются элементы спортивных игр, а также некоторые подвижные игры, соответствующие возрасту игроков.

Примеры игр:

− для ЭНП-1 – «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;

− для ЭНП-2,3 – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием,

с элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами баскетбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафетас ведением и броском мяча в корзину;

− для спортсменов УТЭ-1-5 – различные варианты догонялок, «Отбери мяч», «Перестрелка», «Собачка», «Рыбаки и рыбки» и другие с подобными сюжетами.

Задача каждого тренера-преподавателя баскетбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации планов в достижении результатов на спортивных соревнованиях. Соревновательная деятельность у баскетболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации. Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1

(как с мячом, так и без мяча), на ЭНП-2 малых игровых групп 2х2, 3х3.При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности,

возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры 1х1, 2х2, 3х3 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованияхи относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем (УТЭ-1) году начинаются основные спортивные соревнования (региональные первенства), по результатам которых проводится отбор участников первенства России (одно из главных квалификационных спортивных соревнований в детско-юношеском баскетболе). В связи с этим на этапе ЭНП-3 активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближая использование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5.

**Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена**

Для формирования высококвалифицированного баскетболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической,

тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды

подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в баскетболе.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка предусматривает наличие темобеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний:

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

- основные идеи ФССП по виду спорта «баскетбол»;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

- органом исполнительной власти в области физической культуры спорта,и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;

- о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, а также приобретениенаучно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение

использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки

баскетболистов разного возраста и квалификации.

**Физическая подготовка**

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: ОФП и СФП.

В баскетболе на всех этапах становления спортсмена применяются средства как ОФП, так и СФП. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

− воспитание основных физических качеств;

− повышение уровня общей работоспособности;

− совершенствование жизненно важных умений и навыков.

СФП – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по СФП:

− повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

− воспитание специальных физических способностей;

− достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на ЭНП, так как закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста.

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися

8-11 лет должно уделяться всесторонней физической подготовке. Особое внимание уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей.

В данном возрасте наиболее благоприятные условия имеются для работы

над гибкостью и ловкостью. Поэтому целесообразно применять больше акробатических упражнений, сочетая их с метаниями и передачами мяча (теннисным, воздушным шариком, волейбольным, резиновым, фитболне более 1,5 кг и др.). Широко использовать различные варианты жонглирования и упражнения в перемещениях и перебрасываниях мяча. Обязательно в занятия

включаются подвижные игры и корригирующие упражнения, предупреждающие патологические изменения.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество «быстрота».

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1) время проявления двигательной реакции;

2) скорость выполнения отдельного движения;

3) частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты.С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на ЭНП. Возрастной период обучающихся 12-14 лет является

наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью учебно-тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза

беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент,когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствоватьо снижении скорости передвижения.

*Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов:*

− быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

− высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед,затем спиной вперед;

− низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как высокие

старты, можно использовать ведение мяча;

− старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится

на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед.

Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий

в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

− бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорениена ту же дистанцию;

− быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги

с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

− высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

− старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится

на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед.

Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лежа

на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 м.Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости;

− старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах,один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 м. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

− старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы

на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан») либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге,после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 м. Также возможна работана координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

− бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий

в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

− бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорениена ту же дистанцию;

− беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест голени, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 м, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

− различные эстафеты с командным соревнованием.

*Физическое качество «гибкость».*

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Гибкость необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том,

что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью

в суставах следует давать больше (и по объему, и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

− различные круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

− махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

− максимальный наклон туловища вдоль ног. Наклоны вперед, назад, влево, вправо;

− скручивания туловища влево, вправо;

− упражнение «мостик»;

− упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

− на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный);

− те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество «ловкость».

*Ловкость* – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество,в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Три проявления ловкости:

1) пространственная точность движений;

2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;

3) движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или в начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Развивать ловкость следует с 8-ми лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости координационных

способностей:

− кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые

в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;

− кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;

− падение назад и быстрое вставание;

− падение вперед и быстрое вставание;

− гимнастическое (колесо) влево и вправо;

− стойка на голове, вначале с опорой у стены;

− стойка на руках;

− ходьба на руках;

− отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

− прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей;

− рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;

− ходьба с качением мяча перед собой;

− командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м;

− передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;

− рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;

− серийные прыжки через барьеры с ведением мяча

− рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;

− игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;

−различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким

подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногахи на одной ноге и т.д.;

− стойка на голове, вначале с опорой у стены;

− стойка на руках;

− ходьба на руках;

− прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления-немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас;

− бросок по кольцу с вращением мяча вокруг туловища (1 или 2 раза)

во время двух шагов;

− бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

*Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП.*

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

− после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), игроки прыгают

на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

− прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

− толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;

− то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг

от друга вытянутыми руками;

− прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками;

− прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки

сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

− толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);

− прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

− прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается

и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

− запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

− прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

− запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см

толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков

подряд;

− серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

− серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

− многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

− прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

− серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет

прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

− серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки

на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

− добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

*Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:*

− с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;

− вращение суставом в резиновой петле;

− с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение

на подушке вперед-назад, влево-вправо;

− вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;

− ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;

− любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно

осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению туловища, ног, стоп.

*Силовая подготовка баскетболиста.*

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивлениеили противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении

движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 % всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

При работе с баскетболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальные особенности развития спортсмена. Упражнения должны быть

в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражненияс внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д.), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовойподготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом,так как еще не закончен процесс формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении,

без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

*Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы:*

− сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

− приседания, передвижения в полуприседе;

− удержание «планки»;

− «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

− подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

− сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

− передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

− одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

− вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

*Примерные специальные упражнения для развития силы:*

− из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;

− толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;

− круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания

в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 с;

− толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

− выталкивание партнера из круга без помощи рук;

− вырывание мяча у партнера по команде тренера;

− передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед,

в сторону, назад и снова в сторону;

− передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета (2-3 тренировочные года).

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию

скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами,

эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:*

− ведение одного-двух мячей;

− передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;

− отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;

− передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;

− жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;

− два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

− два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

− ведение трех мячей на время – 30 с;

− дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с.

Проводится как соревнование на количество ударов мяча;

− отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Физическая подготовка баскетболиста 8-11 лет – это фундамент для дальнейшей подготовки высококвалифицированного спортсмена. Основные задачи физической подготовки обучающихся ЭНП – это всестороннее гармоничное развитие, широкий круг двигательных умений и навыков, устойчивый интереск занятиям по баскетболу. Для достижения поставленных задач рекомендуется использовать разнообразные средства и методы ОФП и СФП, не ограничиваясь спецификой избранного вида спорта, то есть добавлять упражнения, заимствованные из других видов спорта и эффективно развивающие, нужные для баскетболиста, способности.

**Техническая и технико-тактическая подготовка.**

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь тольков результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

− владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

− уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру;

− владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще,

чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций;

− постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления баскетболистов.

Показателем уровня технической подготовленности обучающихся является сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствиис которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе баскетболиста можно условно разбить на три этапа:

1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);

2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);

3 этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса.

Главной задачей данного этапа является становление техники,то есть формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

− использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнитьих соответствие с требованиями игры;

− овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;

− соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;

− научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

Начинать обучение каждому приему в самых простых условиях игры с последующим, постепенным усложнением этих условий за счет изменения направления, скорости движения; увеличения дистанции; применения различных сочетаний приемов; введения пассивного, а далее и активного противодействия. Первично осваиваются приемы нападения, потом – соответствующие приемы защиты. Параллельно изучается несколько приемов – в начале порознь,а затем сочетание между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способыих осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умения, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

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

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

− освоить правильное исходное положение;

− узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;

− добиться выполнение движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;

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

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделятьей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки баскетболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещенияв защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмен умеет ловитьи передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча,в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения «пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на УТЭ до двух лет:

− дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;

− обыгрыш 1х1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;

− завершение атак различными способами;

− работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;

− различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

− ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;

− открывание для получения мяча с сопротивлением и без;

− подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;

− защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;

− быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;

− игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

− командная защита;

− личный прессинг;

− позиционное нападение.

Если рассматривать УТЭ свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и технико-тактической подготовки:

− дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;

− обыгрыша 1х1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;

− завершения атаки различными способами;

− работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;

− различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;

− создания ситуаций для игры 1х1;

− ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;

− открывания для получения мяча с сопротивлением и без;

− подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;

− защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;

− быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;

− игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

− позиционной командной защиты;

− личного прессинга;

− позиционного нападения;

− взаимодействия в пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);

− различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на УТЭ.

*Дриблинг*.

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на учебно-тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На ЭНП спортсменов мы освоили основные приемы владения мячом для игры 1х1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растет, это требует от нас более качественной игры в нападении. На УТЭ техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1х1. Изучение новых приемов должно производиться в три этапа:

− на месте;

− в движении;

− в игровой ситуации.

*Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:*

− ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутрь-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;

− ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

− игра 1х1 после обегания стоечек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

− зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, играв полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

− игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего – обыграть нападающегопри помощи финтов и переводов, задача защитника – соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко,за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту после того,как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжаетсяпо времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приема к другому. Применение приемов обыгрыша в игре невозможнобез доведения данного приема до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приема не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

*Завершение атак.*

На ЭНП обучающиеся освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на УТЭ продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок «напрыжкой»после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop и т.д.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание обучающимися ситуации для применения той или иной атаки кольца.В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применятьтот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки. *Примерные упражнения для тренировки завершения атак*:

− игроки располагаются в трех колоннах: с мячом «в лоб», без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45° от кольца, получает передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок, выполнивший атаку,идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

− игроки располагаются в двух колоннах под 45° от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

− все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45° от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации.В данном случае тренеру-преподавателю необходимо получить объяснениеу обучающегося, почему он применил именно этот способ завершения атаки,после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приемов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1х1 за применение нового приема. Таким образом, обучающиеся будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1х1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

*Работа ног:*

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на УТЭ должна продолжаться работа

по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*двумя шагами:*

− легкоатлетические прыжки в шаге;

− прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

− бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

− имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

− выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

*прыжком:*

− выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности; шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

− выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

− выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

− чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

− варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

− реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

− состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*на месте:*

− выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса телана сзади стоящую и вращением на ее носке);

− выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (то есть размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

− выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

− выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений;

*в движении:*

− последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

− выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

− выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

−выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

− выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах). *Ловля и передача мяча:*

На ЭНП обучающиеся уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя рукамина месте и в движении. На УТЭ задача тренера-преподавателя освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча,а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На УТЭ свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча*

*двумя руками на месте:*

− имитация приема перекладыванием мяча из рук одного спортсмена в руки другого;

− индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой;

после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

− ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

− выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей*

*остановок с ловлей мяча двумя руками*:

− остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

− выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:

а) с места;

б) после передвижения ходьбой;

в) после передвижения медленно бегом;

− остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

− выполнение изучаемой разновидности приема в целом:

а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;

б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;

в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

− выполнение разновидностей приема, варьируя:

а) скорость передвижений игрока;

б) момент передачи мяча партнером;

в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

− выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку,над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможнов движении.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча*

*на месте:*

− имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;

− имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;

− передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

− передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами; передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах,в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

− передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):

а) с вышагиванием;

б) в сочетании с поворотами на месте;

в) в сочетании с обманными движениями мячом;

г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

− передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

− направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):

а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;

б) в условиях игрового противоборства.

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*при встречных передачах:*

− выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);

б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

− выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:

а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;

б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

− выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:

а) с отскоком от пола;

б) по навесной траектории;

в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча

набегающему игроку и траекторию его полета;

− выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов

из встречных колонн:

а) с отскоком от пола;

б) по прямой траектории;

при поступательных передачах:

− выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места

на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

− стоящему впереди-сбоку партнеру;

− игроку, начинающему движение;

− двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

− поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

− поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

− выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

− выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

*Открывание для получения мяча:*

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

1) через контакт с защитником;

2) через заступ;

3) при помощи разворота (пивота).

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мячаявляется игра 1х1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча.Тренер-преподаватель должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путем отталкивания защитника рукой.Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча,а фол в нападении. В связи с этим тренером-преподавателем должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

*Подбор в нападении:*

Как известно, для того чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча – это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

*Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

− передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;

− передача мяча в щит в колонне друг за другом;

− передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

− игра 1х1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

− борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

− техника защитной стойки и передвижений;

− техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;

− техника блокировки игрока при подборе.

*Техника стоек и передвижений.*

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп,стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника* с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

*Стойка защитника* с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.

Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

*Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслон*у.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На УТЭ начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоение техники противодействия заслону. На УТЭ до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками.

На УТЭ свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу-вернусь);

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как:«я на мяче», «помогу-вернусь», «смена» и т.д.

*Техника блокировки игрока при подборе.*

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо

осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот прием называется «поставить спину». Данный прием играет большую роль в освоении командной защиты,так как является основой для подбора мяча в защите.

*Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе*:

− игра 1х1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подборв защите 1 очко;

− игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения.Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки;

− игра за блок 3х3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одномуиз нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, покане забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

− игра за блок 5х5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении,

но игра выполняется в пятерках;

− игра за блок с переменой мест 3х3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер-преподаватель выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мячдо тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

− игра за блок с переменой мест 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Техническая подготовка всех последующих учебно-тренировочных этапов состоит из средств, которые будут способствовать более эффективному и результативному применению приемов техники в, постоянно меняющихся, игровых ситуациях. Данные упражнения постепенно формируют уровень технико-тактической готовности игрока противостоять обороне противника и уверенно раскрывать тактические задумки нападающей команды, предпринимая точные защитные действия, как индивидуальные, так и командные.

Следует отметить, что на каждом последующем этапе учебно-тренировочного занятия уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру-преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемыхв условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы для достижения победы.

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техникии многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре

применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП баскетболистов тренеру-преподавателю необходимо развивать

тактическое мышление обучающихся для принятия ими самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям и, частично, самым простым групповым (игра в паре, тройке) тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания очень востребованного в современных условиях развития баскетбола универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполняться как в классическом составе игроков команды 5х5, так и в расширенном (по 6 и более).

Посредством подвижных игр и эстафет у игрока начального этапа подготовки формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективена ограниченном пространстве – баскетбольной площадке (чувство пространстваи времени).

На ЭНП спортсменов к изучению предлагалось только групповые взаимодействия «пас-вход», «малая восьмерка».

На УТЭ, где более углубленная подготовка спортсменов при изучении тактики нападения, появляются такие взаимодействия в парах, как заслон (УТЭ-4,5) и передача мяча из рук в руки (УТЭ-1,2,3), в тройках – восьмерка (УТЭ-1-5), передача мяча в трехсекундную зону (УТЭ-1-5) и скрестное открывание под мяч (УТЭ-2-5), заслоны с двух сторон (УТЭ-4,5) и так далее.

Тактическая подготовка баскетболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний;

2. Формирование тактического мышления;

3. Усвоение тактических навыков и умений.

На УТЭ изучаются следующие разделы тактической подготовки:

− различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

− быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;

− игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

− командная защита;

− личный прессинг;

− позиционное нападение.

Кроме этого, на УТЭ мы должны уделять внимание игре в нападениив большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до третьего года обучения УТЭ правилами запрещено использование зонной защиты, тактика защиты строится на личном прессинге,а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На УТЭ свыше двух лет уже изучаются варианты зонной защиты и зонного прессинга, а также создания и проработки ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и т.д. На последующих этапах спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) основные тактические задачи решаются конкретно в зависимости от предстоящих спортивных соревнований и команд, участвующих в них. В игровых ситуациях высококвалифицированных команд используются все виды тактических действий.

В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых

для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки

к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическаяподготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющиена физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье –это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Организации в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно

влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установкуна отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в баскетболе включает два основных блока:

готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию

в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно-тренировочном процессе: оптимизация психологических состояний, готовность переносить большие и чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки, адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности, применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями, способы управления соревновательной деятельностью, решение ситуационных задач, разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

**Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровойи соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка –это игровая подготовка.

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами ЭНП способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существуетеще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных зданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетболбез ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формированиеи совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд или подготовительные игры.

*Подготовительные игры* применительно к баскетболу отражают структуруи содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Так, на 1 учебно-тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах ЭНП баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турнировпо мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Интегральная подготовка баскетболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей УТЭ является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

Средствами интегральной подготовки на УТЭ являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

*Учебные игры* – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес»,когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требуетот баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

**4.2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 840/960** |  |  |
| Требования техники безопасности на  тренировочных занятиях | ≈60/60 | сентябрь | Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном  занятии |
| История возникновения вида спорта«баскетбола» и его развитие | ≈60/60 | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈60/60 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈60/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈60/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈60/120 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/120 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта  «баскетбол» | ≈60/60 | февраль | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| Структура тренировочного  занятия | ≈60/60 | март | Основные части тренировочного занятия: разминка, основная  часть, заминка и для чего они нужны.  Структура основной части тренировочного занятия.  Последовательность выполнения упражнений. |
| Общие правила личной гигиене | ≈60/60 | ноябрь, май | Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь  (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до  и после тренировочного занятия.  Необходимость принимать душ после тренировочного  занятия.  Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло,  расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после  тренировочного занятия.  Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой  и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия.  Негативные последствия передачи предметов личной гигиены  другим лицам. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы  техники вида спорт «баскетбол» а | ≈60/120 | апрель | Совершенствование тактики игры с учетом особенностей  игровой ситуации. |
| Ознакомление с  антидопинговыми правилами  Изучение антидопинговых  правил | ≈120/120 | Сентябрь-май | Общее понятие «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Определение «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Неотвратимость наказания за его применение.  Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и  возможности сведения такого риска  до минимума или полного его исключения из спортивной  практики.  Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте». |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 1200/1800** |  |  |
| Требования техники безопасности на  тренировочных занятиях и  соревнованиях | ≈60/120 | сентябрь | Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном  занятии, на соревнованиях |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈60/120 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈120/120 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈120/120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈60/120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Основы психологической  подготовки | ≈60/120 | ноябрь, апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая  психологическая подготовка. Базовые волевые качества  личности. Системные волевые качества личности.  Типы нервной деятельности человека.  Психологическая подготовка перед соревнованиями.  Психологическое воздействие на соперников.  Управление психологическим состоянием во время  соревнований. |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по  виду спорта «баскетбол» | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки  для вида спорта «баскетбол», подготовка  к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря  и экипировки к спортивным соревнования |
| Изучение правил проведения  соревнований по избранным  дисциплинам виду спорта  «баскетбол» и  практическое их применение. | ≈60/120 | ноябрь, апрель | Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта  «баскетбол» |
| Изучение антидопинговых  правил.  Профилактика допинговых  нарушений.  (план мероприятий,  направленный на  предотвращение допинга в  спорте и борьбу с ним описан в  таблице № 8.) | ≈120/120 | 1 занятие каждые  один-два месяца;  5-й год обучения  1 занятие каждый  месяц. | Примеры нарушения антидопинговых правил.  Непреднамеренные нарушения.  Пищевые биологически активные добавки.  Предупреждение и ответственность спортсмена  за нарушение Антидопинговых правил.  Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг  и получение сертификата.  Ознакомление с системой АДАМС.  Процедура взятия пробы мочи |
| Оказание первой доврачебной  помощи при занятиях спортом | ≈120/120 | февраль | еречень состояний, при которых оказывается первая  помощь.  Определение наличия сознания у пострадавшего.  Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации  до появления признаков жизни.  Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных  путей.  Придание пострадавшему оптимального положения тела.  Контроль состояния пострадавшего.  Вызов скорой помощи.  Алгоритм действий обучающегося спортсменапри использовании неизвестных препаратов  Список запрещенных препаратов и методов.  Терапевтическое использование (ТИ). |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈60/120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Основы диетологии, контроль  за питанием | ≈60/120 | июль-август | Наука диетология.  Роль диетологии в спорте.  Здоровое питание.  Диеты для обучающихся: «за» и «против».  Онлайн-тестирование. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈120 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈120 | октябрь-май | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈120 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Предупреждение травматизма  и ОРВИ | ≈120 | 1-2 занятия в каждом  квартале в течение  учебного года | Основные причины травматизма в виде спорта «легкая  атлетика».  Внешние травмирующие факторы.  Перетренировка и неполное восстановление после физической  нагрузки.  Чрезмерные физические нагрузки.  Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию.  Недостаточная, неэффективная разминка перед основной  частью учебно-тренировочного занятия.  Физическая, психологическая и эмоциональная усталость.  Углубление и расширение полученных знаний.  Онлайн-тестирование. |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈120 | 1 занятие в месяц  в течение учебного  года. | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена. Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Социальные функции спорта | ≈120 | июль | Специфические социальные функции спорта (эталонная  и эвристическая). Общие социальные функции спорта  (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).  Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Физическое, патриотическое,  нравственное, правовое иэстетическое воспитание в  спорте. Их роль и содержание в  спортивной деятельности | ≈120 | август | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,  правового и эстетического воспитания на занятиях в сферефизической культуры и спорта. Патриотическое  и нравственное воспитание. Правовое воспитание.  Эстетическое воспитание |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Совершенствование  технических параметров в  избранной дисциплине вида  спорта «баскетбол». | ≈180 | декабрь, апрель-май  (2 занятия в период  технической  подготовки  к соревнованиям) | Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов, сравнение,  анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спаррингпартнерами по тренировочному процессу |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈180 | 2 занятие в месяц  в течение учебного  года | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена.  Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Влияние биоритмов на  спортивный результат | ≈120 | Март, август-сентябрь  (4-6 занятий в период  после  соревновательного  периода) | Определение «биологический ритм».  Роль биологического ритма в тренировочном процессе.  Параметры биоритма.  Суточный ритм физиологических функций.  Физиологический цикл |
| Индивидуальная  психологическая  самоподготовка обучающегося  спортсмена к соревнованиям | ≈120 | декабрь - февраль,  май - июль  (4 занятия  перед началом и в 4  занятия  течение  соревновательного  периода) | Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и  их роль в психологической самоподготовке  к соревнованиям.  Развитие способностей к саморегулированию  психологический процессов.  Психологическая максимальная мобилизация.  Психологический контроль.  Углубление и расширение полученных знаний (мотивация,  доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина,  исполнительность, эмоциональная уравновешенность,  тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.). |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся: на ЭНП формируютсяучебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «баскетбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых и командныхучебно-тренировочных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку.

Базовая техника основных приемов игры формируется без акцентана спортивную дисциплину, начиная с 1 учебно-тренировочного года ЭНП.Следует также отметить, что для мальчиков и девочек в возрасте до 13 лет, обучающихся баскетболом, соревновательная деятельность осуществляются по правилам мини-баскетбола (упрощенным правилам).

Связано это с тем, что баскетбол – контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, достичь качества овладения и усвоения сложных технических элементови тактических приемов, добиться их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив тем самымих интерес к игре в баскетбол, были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с обучающимися до 13-летнего возраста.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (8лет) в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в

спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«баскетбол» и в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

**6. Условия реализации Программы**

6.1. **В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе**, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

− наличие тренировочного спортивного зала;

− наличие тренажерного зала;

− наличие раздевалок, душевых;

− наличие медицинского пункта;

− оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения

спортивной подготовки.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования  и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  изделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,  корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 10 | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 12 | Свисток | штук | 4 |
| 13 | Секундомер | штук | 4 |
| 14 | Скакалка | штук | 24 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17 | Утяжелитель для ног | штук | 15 |
| 18 | Утяжелитель для рук | комплект | 8 |
|  | | | |
| 19 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

**Обеспечение спортивной экипировки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Кол-во | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1 | Гольфы | пар | на обуч-ся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Костюм  ветрозащитный | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм  спортивный  парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Кроссовки баскетбольные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Майка  кая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Носки | пар | на обуч-гося |  |  | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8 | Полотенце | штук | на обуч-ся | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава | комплект | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава | комплект | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного  сустава (напульсник) | комплект | на обуч-ся | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на обуч-ся | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные | штук | на обуч-ся | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

− печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

− видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

− конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

− получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

**Нормативные документы:**

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

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностяхдеятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Примерная программа);

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

- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительногообразования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Список литературных источников:**

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

2. Баула, Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула,В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

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

4. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

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

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

7. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

8. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

9. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.

10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

11. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич,Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с

Перечень Интернет-ресурсов:

12. http://www.minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

13. https://edu.gov.ru/ – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

14. http://www.consultant.ru – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».

15. http://www.rusada.ru – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

16. www.russiabasket.ru – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Российская федерация баскетбола».

17. www.fiba.com – официальный сайт Международной федерации баскетбола (FIBA).

18. http://www.wada-ama.org – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

19. http://www.roc.ru/ – официальный сайт Олимпийского комитета России.

20. http://www.olympic.org/ – официальный сайт Международного олимпийского комитета