****

 **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

***Направленность дополнительной предпрофессиональной программы –физкультурно-спортивная.***

**Характеристика избранного вида спорта.**

**Баскетбо́л** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *basket* «корзина» + *ball* «мяч») — [спортивная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) командная [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) с [мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87), в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0) — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире[1].

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) с [1936 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936) (изобретатель игры [Джеймс Нейсмит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%81_%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%82) был там в качестве гостя). Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а [чемпионаты Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: [Евролига](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), [Еврокубок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83), [Кубок вызова ФИБА](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A4%D0%98%D0%91%D0%90).

Наибольшего развития эта игра достигла в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90): чемпионат [Национальной баскетбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в [Литве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B0#Культура_Литвы)

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1.  Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2.  Формирование групп на этапах подготовки:

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тре­нировочный этап подготовки.

- Тренировочный этап (ТЭ). Группы этапа комплектуют­ся из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следую­щего года тренировочного процесса производится решением тренер­ского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

**2.Нормативная часть. Актуальность и новизна Программы.**

Программа для детско-юношеской спортивной школы разработана на основе директивных и нормативных до­кументов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и ре­жим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необ­ходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировоч­ный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и со­вершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избран­ных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процес­са на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в со­ставы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к   подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицирован­ных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий; использование данных науки и передовой практи­ки как важнейших условий совершенствования спортивного мастер­ства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал по технико-тактической подготовке систематизирован с уче­том взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Организационно-методические указания**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, ко­торые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети прохо­дят тестирование по показателям физического развития и общей фи­зической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся,лет | Кол-во уч-сяВ учебной группе, чел. | Кол-во тренировоч-ных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час.)Кол-во часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| I. Этап начальной подготовки (НП) |
| 1-й год | 8-9 | 15-20 | 3-4 | 312/6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| 2-й год | 9-10 | 15-20 | 4-5 | 468/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| 3-й год | 10-11 | 15-20 | 4-5 | 468/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| II. Тренировочный этап (ТЭ) |
| 1-й год | 12-13 | 12-20 | 5-6 | 624/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й год | 13-14 | 12-18 | 5-6 | 624/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 3-й год | 14-15 | 10-15 | 6 | 936/18 | Выполнение нормативов спортивного разряда |
| 4-й год | 15-16 | 10-15 | 6 | 936/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда |
| 5-й год | 16-17 | 10-15 | 6 | 936/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда |

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе мето­дических положений, которые и составляют комплекс задач, решае­мых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охва­те детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спорт­сменов высокого класса. Для этого в течение всего периода прово­дится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить толь­ко при комплексном решении задач обучения, тренировки и всесто­роннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится ма­лоэффективным. Необходимо использовать специализированные тре­нировочные и короткие соревновательные циклы.

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

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

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

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

В табл. 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорос­лые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показа­телям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и де­вушек, имеются большие различия в становлении физических кон­диций. Без учета этих особенностей невозможно рационально пост­роить учебно-тренировочный процесс.

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

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

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

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

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

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, мож­но значительно повысить физическую нагрузку (для развития спе­циальной выносливости), увеличивая количество повторений, повы­шая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

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

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

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

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

* 1. **Система отбора**

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноцен­ное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

**1-й год обучения**

В группы принимаются практически все желающие, так как это­го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тре­нер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключе­ние о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразова­тельным школам, основываясь на визуальных оценках роста и не­которых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

- 1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре ДЮСШ экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытя­нутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родите­лей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способ­ности детей. В форме соревнований осуществляется прием конт­рольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота вы­прыгивания, прыжок в длину с места.

- 2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп при­роста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований прово­дятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

- 3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специаль­ной физической подготовке (те же три теста, тест «5x6» и «Комбини­рованный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По ито­гам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

**2-й год обучения**

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основ­ными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыги­вания, прыжок в длину с места, бег 2x40 с, тест «5x6», комбиниро­ванный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спорт­смена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризу­ют процесс развития специальных способностей.

**3-й год обучения**

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - нача­ло декабря) по следующей программе: быстрота простой двигатель­ной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мыш­ления. На основании данных психодиагностики дается предваритель­ное заключение о психологических компонентах специальных спо­собностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнова­ниях по мини-баскетболу.

**4-й, 5-й, 6- годы обучения**

Тестирование общей и специальной физической подготовленно­сти, а также технической подготовленности осуществляется соглас­но системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. По­мимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, ис­пользуются: личностные тесты для оценки особенностей социаль­но-психологического климата в команде; методики исследования рефлективного мышления; психофизические методики диагности­ки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлече­ния в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсме­нов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а дли­тельный процесс формирования оценок и их уточнения.

**Условия реализации Программы.**

*Материально-техническое обеспечение*.

Спортивные результаты в баскетболе зависят от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение-важные факторы, влияющие на эффективность тренировок.

Для прохождения спортивной подготовки имеются:

- стандартные волейбольные площадки;

- спортивное оборудование (стойки и сетки волейбольные);

- спортивный игровой зал;

- тренажёрный зал;

-спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, игровая форма и др.)

*Учебно-методические средства:*

*-* учебно-методическая литература;

- методические журналы по волейболу;

- дидактический и раздаточный материал;

- макет площадки;

- видеотека (наглядные пособия).

**Результаты освоения Программы.**

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в ***предметных областях:***

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

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

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной тренировки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

* наименование предметных областей;
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
* соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся, в том числе и по индивидуальным планам.

 Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО)

ПО 1. Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. Общая и специальная физическая подготовка;

ПО 3. Избранный вид спорта;

ПО 4. Специальная физическая подготовка

*Таблица 2*

**Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| % от общегообъёмачасов | до 1 года | свыше 1 года | % от общегообъёмачасов | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | ***10*** | **28** | **37** | ***10*** | **55** | **83** |
| 2 | Общая физическая | ***18*** | **50** | **66** | ***10*** | **55** | **83** |
| 3 | Специальная физическая | ***10*** | **28** | **37** | ***18*** | **99** | **149** |
| 4 | Избранный вид спорта | ***62*** | **170** | **228** | ***62*** | **343** | **513** |
| 4.1 | Техническая подготовка | ***% от количества часов ИВС*** | ***40-45*** | ***40-45*** | ***% от количества часов ИВС*** | ***30-35*** | ***25-30*** |
| 4.2 | Тактическая подготовка | ***15-20*** | ***15-20*** | ***30-35*** | ***40-45*** |
| 4.3 | Интегральная подготовка | ***12-15*** | ***12-15*** | ***8-10*** | ***8-10*** |
| 4.4 | Участие в соревнованиях | ***8-10*** | ***10-12*** | ***10-14*** | ***13-15*** |
| 4.5 | Контрольные испытания | ***6-7*** | ***5-6*** | ***4-5*** | ***2-3*** |
| 4.6 |  Инструкторская и судейская практика | ***-*** | ***-*** | ***2-3*** | ***2-3*** |
| 4.7 | Восстановительные мероприятия | ***2-3*** | ***2-3*** | ***5*** | ***6*** |
| **Итого 46 недель*\**** | ***100%*** | ***276*** | ***368*** | ***100%*** | ***552*** | ***828*** |

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие учащихся в тренировочных сборах;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

 На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Самостоятельная работа включает в себя:

- на этапе начальной подготовки до года- выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;

- на тренировочном этапе до двух лет-выполнение индивидуального тренировочного плана в период каникул с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена и материальной базы, где будет заниматься спортсмен.

- на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства- выполнение индивидуального тренировочного плана в период всего спортивного сезона, с обязательным ведение дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

 **по годам обучения (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный****этап** |
| **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Общая физическая** | **30** | **25** | **25** | **21** | **20** | **18** | **18** | **18** |
| **Специальная физическая** | **15** | **16** | **16** | **18** | **18** | **19** | **19** | **19** |
| **Техническая** | **20** | **21** | **21** | **20** | **20** | **17** | **17** | **17** |
| **Тактическая** | **15** | **15** | **15** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |
| **Игровая** | **15** | **17** | **17** | **16** | **16** | **18** | **18** | **18** |
| **Соревнования** | **5** | **6** | **6** | **9** | **10** | **12** | **12** | **12** |

**Задачи этапа начальной подготовки**

1.  Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

2.  Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим дей­ствиям.

6.  Привитие навыков соревновательной деятельности в соответ­ствии с правилами мини-баскетбола.

**Общие задачи тренировочного этапа**

1.  Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

5.  Индивидуализация подготовки.

6.  Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7.  Овладение основами тактики командных действий.

8.  Воспитание навыков соревновательной деятельности по бас­кетболу.

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

**Задачи начальной специализации**

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1.  Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловко­сти и специальной тренировочной выносливости.

2.  Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствова­ние их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты   вы­полняют различные функции во взаимодействии. Четкой спе­циализации по амплуа еще нет.

4.  Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в пер­венстве района, города.

**Задачи углубленной специализации**

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2.  Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изу­ченных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершен­ствование их и ранее изученных в различных комбинациях и систе­мах нападения и защиты.

4.  Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5.  Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние пе­ред игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить ком­плекс восстановительных мероприятий).

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на воз­растных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годично­го цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соот­ношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и сорев­новательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направ­ленности на всех этапах заключается в примерном равенстве ко­личества часов, отводимых на физическую подготовку (совмест­но общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время трени­ровки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая со­ревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес иг­ровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном про­цессе.

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

Для создания стройной системы планирования разработаны ком­плексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вы­зывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирова­ние интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает пе­ренос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интен­сивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколь­ко выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходи­мо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наи­более рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособ­ности на последующих занятиях, на дневной и вечерней трениров­ках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направле­на на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая - второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать коли­чество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты соз­дают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное ко­личество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочени­ем пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообраз­но имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каждому возрасту с расчетом на 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**План-схема годичного цикла подготовки**

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготов­ки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более стар­ших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнова­ниями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим сорев­нованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дает­ся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы об­щеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подгото­вительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализи­рованными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, реко­мендуемые для занятий различной направленности, и сформу­лированы методические установки, которых следует придерживать­ся при определении преимущественной тренировочной направлен­ности тех или иных упражнений.

**Номера и примерная направленность недельных микроциклов**

**в группах начальной подготовки**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1ч);

3-й день - игровая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - игровая подготовка (1ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восста­новительными занятиями

**Направленность и номера недельных микроциклов**

**первого года обучения в учебно-тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч).

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера   недельных микроциклов**

**для второго года обучения в учебно-тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-4,10-13,20-25, 32-34,41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) - техническая  подготовка;

                2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов**

**третьего года обучения в учебно-тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и пры­гучести;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необ­ходимых для броска;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и пры­гучести;

                2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч)- совершенствование прыгучести;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (1ч)- игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;

                2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка;

                2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;

                2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2 е занятие (1 ч) \_ технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка - теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

**Направленность и номера недельных микроциклов**

**четвертого года обучения в тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч)- физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -

теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Направленность и норма недельных микроциклов**

**пятого года обучения в тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

7-й день - отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1ч)- физическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;

                2-е занятие (1ч)- теоретическая подготовка.

7-й день - отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

                2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -теоретическая подготовка.

7-й день - отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 47.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**4. Программный материал для практических занятий**

Учебный материал для всех этапов подготовки

Техническая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | Тренировочныйэтап |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |  |  |
| Повороты вперёд | + | + |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высрким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением за спиной |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | + | + |

**Тактика нападения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | **Тренировочный****этап** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2-3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + |
| Малая восьмёрка |  |  |  | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + |

**Тактика защиты**

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

**5.Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

**Общеподготовительные упражнения**

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

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать парт­нера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание

с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Марш-бросок. Туристические походы.

**Специально-подготовительные упражнения**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой­мать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигза­гом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистан­ции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыж­ки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, ган­тели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и кру­говые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и паль­цами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передви­жение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суста­вы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновремен­но толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыж­ке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисно­го и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о ска­мейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновремен­ным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обрат­но. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**6. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при пе­реохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

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

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

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий в спортивных школах.

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

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

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых по­ложены принципы сбалансированного питания, разработанные ака­демиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напря­женных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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

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

**7. Инструкторская и судейская практика**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по бас­кетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

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

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инст­руктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подго­товке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом.

**8. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из об­щепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим вос­становлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формиро­вание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревнователь-ная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавли­вается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства куль­турного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий долж­ны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следу­ющий акцент при распределении объектов психолого-педагогичес­ких воздействий:

-  в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с мо­рально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в со­ревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированно­го восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготов­ленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совер­шенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, спо­собствующие совершенствованию моральных черт характера спорт­смена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психоло­гической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**9. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учрежде­ний дополнительного образования. Высокий профессионализм пе­дагога способствует формированию у ребенка способности выстра­ивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* торжественный прием вновь поступивших в школу;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности уча­щихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* тематические диспуты и беседы;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться сорев­нованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловечес­ких ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля за успешностью воспитатель­ной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**10. Контроль в процессе подготовки (методические указания)**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходи­мо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют боль­ший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном за­нимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого ро­ста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного ма­стерства. Представляется возможным оценить уровень подготов­ленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных иг­роков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных росто­вых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться инди­видуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соот­ветствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на дли­ну тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают фор­мироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совер­шенствования своих учеников. В программе оценка подготовленно­сти баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на программу спортивной подготовки**

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы №№ 8-11);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

***Интернет-ресурсы:***

**www.obasketbole.ru** – Информационный портал о баскетболе

**www.fiba.com** – Веб-сайт Международной федерации баскетбола

**www.basket.ru** – Веб-сайт Российской федерации баскетбола

**www.pro100basket.ru** – Веб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

**www.cskabasket.com** – Веб-сайт ПБК «ЦСКА»

**www.vtb-league.com** – Веб-сайт лиги ВТБ

**www.euroleague.net** – Веб-сайт Евролиги

**www.mbl.su** – Веб-сайт Московской баскетбольной лиги

**www.allbasketball.ru** – Информационный портал о баскетболе

**www.slamdunk.ru** – Информационный портал о баскетболе

Литература

|  |
| --- |
| 1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 c.2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 c.3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - **928** c.4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - **941** c.5. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 c.6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 c.7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, **2016**. - 144 c.8. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 c.9. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 c.10. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, **2016**. - 144 c.11. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, **2018**. - **705** c.12. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 c.13. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, **2012**. - **517** c.14. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, **2015**. - 176 c.15. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014. - 192 c.16. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, **2016**. - **637** c.17. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, **2012**. - **950** c.18. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** c.19. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 144 c.20. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 224 c.21. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 c.22. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 112 c.23. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **823** c.24. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **254** c.25. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 c.26. Хемберг, Стефан Пляжный волейбол. Руководство / Стефан Хемберг , Атанасиос Папагеоргиу. - М.: Терра-Спорт, **2016**. - 328 c.27. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** c.
 |

**Нормативные требования по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Высота подскока (см), (по Абалакову)** | **Бег 20 м (с)** | **Челночный бег за40 с (м)** | **Бег 300м (для ГНП)** **Бег 600м (для ТЭ)** **Тест Купера** | **Передви-жения в защитной стойке**  | **Скорост-ное ведение** **(с, попадания)** | **Передача мяча** **(с, попадания)** | **Дистан-ционные броски (%)** | **Штраф-****Ные** **броски (%)** |
| **мал** | **дев** | **мал.** | **дев.** | **мал** | **дев** | **мал** | **дев** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** |
| ГНП | 1-й год | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4п15 | 4п | 1.16 | 1.20 | 10.1 | 10.3 | 15.0 | 15.3 | 14.2 | 14.5 | 28 | 28 | - | - |
| 2-й год | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5п | 4п20 | 1,07 | 1,15 | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| 3-й год | 190 | 180 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5п20 | 5п10 | 0,55 | 1,00 | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| ТЭ | 1-й год | 195 | 195 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 6п15 | 6п | 1,55 | 2,10 | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 |
| 2-й год | 205 | 205 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 7п | 6п25 | 1,45 | 1,55 | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| 3-й год | 210 | 205 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 8п | 7п | 1,35 | 1,40 | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 48 | 48 | 60 | 60 |
| 4-й год | 215 | 207 | 44 | 42 | 3,6 | 3,7 | 8п10 | 7п10 | 1,32 | 1,37 | 8,3 | 8,7 | 13,5 | 14,4 | 13,2 | 13,6 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 5-й год | 220 | 209 | 45 | 43 | 3,5 | 3,7 | 8п10 | 7п10 | 1,32 | 1,37 | 8,3 | 8,7 | 13,5 | 14,4 | 13,2 | 13,6 | 55 | 55 | 75 | 75 |