

Муниципальное бюджетно учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
города-курорта Железноводска Ставропольского края

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол №1 от 13.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Тахчева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 8 лет

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель по баскетболу  
Шевченко А.С.

город-курорт Железноводск

## Содержание

	стр.
<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1. Учебный план</b>	<b>6</b>
1.1. План-график годового цикла	9
<b>2. Методическая часть программы</b>	<b>14</b>
2.1. Виды спортивной подготовки на каждом этапе многолетней тренировки	15
2.2. Восстановительные мероприятия	22
2.3. Врачебный контроль	23
2.4. Инструкторская и судейская практика	23
2.5. Обеспечение безопасности на занятиях	24
<b>3. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>25</b>
<b>4. Информационное обеспечение программы</b>	<b>29</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по командно-игровым видам спорта составлена на основе государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2013, № 19, ст.2326, № 30, ст.4036) и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 2013 г.

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

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

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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

Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Программа разработана с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап – до 2 лет (этап начальной специализации).
- тренировочный этап – до 3 лет (этап углубленной специализации).

Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

Срок обучения по программе – 8 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программы в сокращенные сроки при переходе на дистанционный формат обучения.

Основными задачами реализации программ на этапах подготовки являются:

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

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

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

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

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

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

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- самостоятельная работа.

Учитывают особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- интегральную подготовку;

- большой объем соревновательной деятельности.

Перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## Структура системы многолетней предпрофессиональной подготовки

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Этап начальной подготовки</i>				
До года	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
Свыше года	9-10	14	6	Выполнение нормативов по ОФП
<i>Тренировочный этап</i>				
1-й	10-11	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й	11-12	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й	12-13	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й	13-14	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й	14-15	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план содержит временные характеристики основных разделов подготовки, соответствующие в процентном отношении к общему объему учебного плана по этапам многолетней подготовки и государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

Результатом освоения Программ по командно-игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### 1. 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 подготовки;

- 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.

### 2. В области общей физической подготовки:

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

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

### 3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- 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.

### 4. 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.

В реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
  - теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
  - общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
  - специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
  - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
  - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

*Таблица № 2*

### Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	12	
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4 - 6	
Общее количество часов в год	276	276	414	552	

**Учебный план многолетней предпрофессиональной подготовки  
по виду спорта баскетбол (46 недель)**

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап
		НП-1 (6 ч/нед.)	НП-2-3 (6 ч/нед.)	УТ-1-2 (9 ч/нед.)	УТ-3-5 (12 ч/нед.)	
<b>Теоретическая подготовка</b>						
1	История развития избранного вида спорта	1	1	2	2	
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	2	2	
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	3	4	
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	3	4	
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2	3	
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	3	3	
7	Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	2	2	3	3	
8	Основы спортивного питания	2	2	4	4	
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	4	4	
10	Требования техники безопасности при занятиях	2	2	3	3	
11	Анализ технических действий и игровых комбинаций	12	12	17	25	
	<b>Итого часов:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	
<b>Практические занятия</b>						
1	Общая физическая подготовка	54	54	80	100	
2	Специальная физическая подготовка	46	46	73	92	
3	Избранный вид спорта	127	127	190	261	
4	Самостоятельная работа	21	21	28	42	
	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	



### 1.1. План-график годового цикла.

Таблица № 4

**Примерный план-график распределения учебных часов, объема учебно-тренировочных нагрузок и задачи годового цикла подготовки обучающихся этапа начальной подготовки**

#### НП-1, 2, 3 (6 часов в неделю)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	<b>46</b>
Количество часов	24	30	24	30	24	24	24	30	24	30	12	-	<b>276</b>
Периоды	Подготовительный										Переходн.		
Этапы	Общеподгот.			Спец. подгот.			Соревноват.			Общеподг.			
Задачи	Развитие физических качеств Обучение технике владения мячом												
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	-	<b>28</b>
<b>2.1. ОФП</b>	4	7	4	7	4	4	4	7	4	7	2	-	<b>54</b>
<b>2.2. СФП</b>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	<b>46</b>
<b>3. Избранный вид спорта</b>	11	14	11	14	11	11	11	14	11	14	5	-	<b>127</b>
<b>3.1. Соревнования</b>	согласно календарю соревнований												
<b>3.2. Приемные и контрольные нормативы</b>	+	+			+			+	+				
<b>4. Самостоятельная работа</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	<b>21</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов,  
объема учебно-тренировочных нагрузок и задачи годового цикла  
подготовки обучающихся тренировочного этапа начальной специализации  
до 2-х лет**

**ТЭ-1, 2 (9 часов в неделю)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
<b>Количество недель</b>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	<b>46</b>
<b>Количество часов</b>	36	45	36	45	36	36	36	45	36	45	18	-	<b>414</b>
<b>Периоды</b>	Подготовительный							Соревноват.		Переходн.			
<b>Этапы</b>	Общеподгот.				Спец. подгот.			Соревноват.		Общеподг.			
<b>Задачи</b>	Повышение уровня ОФП и СФП Обучение и совершенствование техники и тактики												
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	3	5	3	5	3	4	4	5	4	5	2	-	<b>43</b>
<b>2.1. ОФП</b>	7	10	7	10	7	7	6	10	6	7	3	-	<b>80</b>
<b>2.2. СФП</b>	6	7	6	7	6	6	7	7	7	10	4	-	<b>73</b>
<b>3. Избранный вид спорта</b>	17	20	17	20	17	17	17	20	17	20	8	-	<b>190</b>
<b>3.1. Соревнования</b>	согласно календарю соревнований												
<b>3.2. Переводные и контрольные нормативы</b>		+			+			+					
<b>3.3. Судейская практика</b>	в течение учебного года												
<b>4. Самостоятельная работа</b>	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	-	<b>28</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов,  
объема учебно-тренировочных нагрузок и задачи годового цикла подготовки  
обучающихся тренировочного этапа углубленной специализации свыше 2-х лет  
ТЭ-3, 4, 5 (12 часов в неделю)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
<b>Количество недель</b>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	<b>46</b>
<b>Количество часов</b>	48	60	48	60	48	48	48	60	48	60	24	-	<b>552</b>
<b>Периоды</b>	1-й подготовит.				зимний соревн.		2-й подгот.		летний соревн.		переходный		
<b>Этапы</b>	Общеподготовит.				Спец. подготовит			Соревн.		Поддерживающий			
<b>Задачи</b>	Дальнейшее обучение и совершенствование техники и тактики Повышение уровня общефизической и специальной подготовки												
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	3	-	<b>57</b>
<b>2.1. ОФП</b>	8	12	8	12	8	8	8	12	8	12	4	-	<b>100</b>
<b>2.2. СФП</b>	8	10	8	10	8	8	8	10	8	10	4	-	<b>92</b>
<b>3. Избранный вид спорта</b>	23	28	23	28	23	23	23	28	23	28	11	-	<b>261</b>
<b>3.1. Соревнования</b>	согласно календарю соревнований												
<b>3.2. Промежуточная и итоговая аттестация</b>		+			+			+	+				
<b>3.3. Судейская практика</b>	в течение учебного года												
<b>4. Самостоятельная работа</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	<b>42</b>

**Этап начальной подготовки.** Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов осуществляется на базе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек) и юниоров.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование технической и тактической подготовки.
4. Рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и годичным циклам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, основные задачи по этапам подготовки, проведение педагогического и медицинского контроля.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Годовой объем работы по годам обучения составляет 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам или заданиям. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, судейская практика.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо

- определить целевые показатели, итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и

методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных спортсменов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных спортсменов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

## **2.1. Виды предпрофессиональной подготовки на каждом этапе многолетней тренировки (общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).**

### **Теоретическая подготовка.**

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану.

Задачи:

1. Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутрине тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

#### **Разделы теоретической подготовки:**

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

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

2. История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

4. Основы спортивного питания.

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

#### 5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

#### 6. Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

#### 7. Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

#### 8. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, ее виды и способы проявления. Понятия выносливости, ее виды и показатели.

#### 9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. 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. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, России). Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

### **Общая физическая подготовка.**

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
2. Освоение комплексов физических упражнений;
3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста.**

#### Строевые упражнения:

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

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

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

#### Упражнения для мышц ног:

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

#### Упражнения для мышц 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).

#### Полоса препятствий:

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

#### Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

#### 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.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

### **Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки.**

#### Упражнения для развития силы:

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

#### Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м (для групп НП), 800 м, 1000 м (для групп Т и ССМ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500 до 3000 м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500 м (для групп НП), от 2500 до 5000 м (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 км до 3 км (для групп НП) от 3 км до 10 км на время (для групп Т и ССМ). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка.**

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

### **Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста.**

#### Упражнения для развития быстроты:

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

#### Упражнения для развития ловкости:

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

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

### **Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки.**

#### Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: группы НП-1 - массой 1; группы НП-2 и НП-3 массой 2- 3 кг.; группы Т и ССМ – массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп Т и ССМ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

#### Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо,

влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

#### Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения – сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

#### Упражнения для развития специальной выносливости:

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

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объем и интенсивность выполнения.

### **Основы техники и тактики.**

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- 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 баскетболу;
- освоение с инструкторской и судейской практикой;
- освоение средств и методов медико-восстановительных мероприятий.

Реализуется через групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с юными баскетболистами является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и

физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

### **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 (предсоревновательная) 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 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.

### **Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.**

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

## **2.2. Восстановительные мероприятия.**

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

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

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

*Психологические* – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

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

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

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

### **2.3. Врачебный контроль.**

Углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта не менее 2-х раз в год (октябрь-ноябрь, март-апрель).

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

### **2.4. Инструкторская и судейская практика.**

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

По учебной работе следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнера по команде;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

- составить положение о проведении соревнования по баскетболу;
- вести протоколы игр (по баскетболу, мини-баскетболу);
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

#### Необходимые знания:

- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение;
- положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города, области, России. Правила соревнований по баскетболу. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист.

Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA.

#### **2.5. Обеспечение безопасности на занятиях.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах (площадках) возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется по установленному порядку, утвержденному спортивной школой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности и поведения на тренировочных занятиях.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер-преподаватель обязан внимательно следить за внешними признаками состояния учащихся во время тренировочных занятий и тем, как учащиеся переносят данную им тренировочную нагрузку.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель приходит не менее чем за 15 мин. до начала занятий и обеспечивает порядок при подготовке учащихся к занятиям, а также во время его проведения. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы по окончании учебно-тренировочного занятия.
3. Выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению и под контролем тренера-преподавателя.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а случае невозможности это сделать – отменить занятие.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

*Цель:* объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

*Задачи:*

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительной предпрофессиональной программы;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную предпрофессиональную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные



планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Промежуточный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенности построения годичного цикла тренировки и специфики избранной специализации в легкой атлетике.

Проведение промежуточных контрольных испытаний осуществляется 3-4 раза в год: в начале годичного цикла, в конце подготовительных периодов, в середине летнего соревновательного периода. Последнее этапное обследование является одновременно и контрольно-переводным испытанием, позволяющим в случае выполнения нормативных требований зачислить спортсмена в следующую группу обучения (апрель-май). При оценке подготовленности учащихся этапа начальной подготовки свыше года и тренировочного этапа до 2-х лет приоритет отдает общефизической подготовленности, выполнение норматива в спортивном результате является более отдаленной целью.

Контрольное тестирование должно проводиться в ходе первого или второго тренировочных занятий и не позже, чем за 1,5 недели до соревнований или сразу после них. На основании полученных данных вносятся коррективы в программы тренировки.

Предполагается, что выполнять контрольно-нормативные требования должна большая часть занимающихся в группе (70-80%). Причины невыполнения учащимися нормативов в нескольких упражнениях рассматриваются индивидуально, а вопрос возможности перевода спортсмена в следующую группу обучения решается тренерским советом школы. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах и ведомостях контрольно-переводных испытаний, используемых при комплектовании групп этапов спортивной подготовки.

Набор в группы начальной подготовки и прием контрольных нормативов проводится в сентябре. До 15 октября комплектуются группы и проводится зачисление обучающихся.

*Таблица № 8*

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица № 9

**Контрольные приемные нормативы для этапа начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,8 с.)	Бег на 20 м (не более 5,0 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,5 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)

Таблица № 10

**Промежуточные контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,2 с.)	Бег на 20 м (не более 4,5 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 170 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 153 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 00 с.)	Бег 600 м (не более 2 мин. 20 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.
3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984г.
5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. – 184 с.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. - М.: Высш. шк., 1989. – 384с.: ил.
7. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
8. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.
9. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
10. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд.Четвертое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
11. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2007 г.
12. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
15. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.
17. Официальные Правила Баскетбола 2012 г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23 с.
18. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012 г.
19. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003г.;
20. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2014. – 160 с.