МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В.КОЛОВАНОВА»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета  от 28 августа 2017 года протокол №1  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Я. Вольнова |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по баскетболу

Уровень образования тренировочная подготовка

Количество часов: 882

Тренер-преподаватель: Мартынович Сергей Георгиевич

Программа составлена на основе дополнительной пред профессиональной программы по игровому виду спорта «баскетбол» авторы Устенко Е. А. Шевченко С. Н. Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол". Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777)

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по баскетболу в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

**1.1.Характеристика вида спорта.**

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть н играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Игра получила свое название от английских слов "баскет" - корзина и "бол" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Во всех классах баскетбольные матчи длятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4\* 10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Баскетбол – одна из самых популярных игр среди молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной

подготовки юных спортсменов, результаты передовой спортивной практики.

**1.2. Специфика организации обучения.**

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – Программа) для детско-юношеских спортивных школ (далее - ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

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

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

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

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

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

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта России от 10.04.2013 N 114  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"(зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777);

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и направлен на:

- отбор одаренных обучающихся;

- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и 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 обучающихся 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, 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 обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации, отбор и комплектование этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Данная программа по баскетболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях баскетболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

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

Спортивная подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования обучающимся по баскетболу в соответствии с этапами подготовки.

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

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

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

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

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

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение лица, зачисленные в ДЮСШ и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

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

ДЮСШ имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 8 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

**Таблица № 1**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период  (продолжительность в годах) | Минимальный возраст для приема | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максим.объем трен. нагрузки в неделю в академических часах | Требования по спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | До одного  года | 8 | 12 | 14-16 | 25 | 6 | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта баскетбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол. |
| Свыше одного года | 8 | 12 | 12-14 | 20 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации | 12 | 12 | 12 | 20 | 12 | Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов |
| Углубленной специализации | 12 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | До двух лет | 14 | 6 | 10 | 12 | 24 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, выполнение I спортивного разряда |

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**1.3.1.Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап начальной подготовки принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Возраст – 8 лет.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП. Возраст – 12 лет и старше.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд и успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП и СТП. Перевод спортсменов по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -14 лет и старше.

При приеме в учреждение спортсмен представляет справку из медицинского учреждения о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

**1.3.2.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

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

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

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**;**

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям

и правилам соревнований.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

На протяжении периода обучения в ДЮСШ баскетболисты проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их

совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты

взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для

баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

**Тренировочный этап** группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к баскетболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**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.

**Задачи тренировочного этапа (начальная специализация):**

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.

**Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):**

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).

**Таблица № 2**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 46 недель тренировочных занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Разделы подготовки | | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| до одного года | | свыше одного года | | | | | этап начальной специализации | | этап углубленной специализации | | | До двух лет | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| 1. | | Объемы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 1.1 | | **Теория и методика физической культуры и спорта** *теоретическая подготовка* | | 41 | 55 | | | 55 | | | 66 | 66 | 83 | 83 | 83 | 110 | 110 |
| 1.2 | | **Общая физическая подготовка** | | 55 | 70 | | | 70 | | | 94 | 94 | 108 | 108 | 108 | 110 | 110 |
| 1.3 | | **Специальная физическая подготовка** | | 28 | 40 | | | 40 | | | 72 | 72 | 132 | 132 | 132 | 188 | 188 |
| 1.4 | | **Избранный вид спорта**  *-техническая подготовка,*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | | 149 | 199 | | | 199 | | | 309 | 309 | 480 | 480 | 480 | 663 | 663 |
| 1.5 | | **Самостоятельная работа** *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период*) | | 3 | 4 | | | 4 | | | 11 | 11 | 25 | 25 | 25 | 33 | 33 |
|  | | Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | **276** | **368** | | | **368** | | | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **1104** | **1104** |
| **Кол-во часов в неделю** | | | | **6** | **8** | | | **8** | | | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** | **24** | **24** |
| **Кол-во тренировок в неделю** | | | | 3 | 4 | | | 4 | | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| **Общее количество тренировок в год** | | | | 138 | 184 | | | 184 | | | 184 | 184 | 276 | 276 | 276 | 322 | 322 |
| **2** | **Показатели**  **соревновательной деятельности** | | - контрольные | 1-3 | 1-3 | | | 1-3 | | | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 |
| - отборочные | - | - | | | - | | | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| -основные | 1 | 1 | | | 1 | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | | | 20-25 | | | 40-50 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 50-60 | 60-70 | 60-70 |
| **3** | | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | | **Медицинское обследование**  **(количество раз)** | | справка | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **5** | | **Промежуточная аттестация** | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **6** | | **Итоговая аттестация** | | После освоения Программы | | | | | | | | | | | | | |

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

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 3).

**Таблица № 3**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы обучения** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | | **ТЭ** | | | | | | **ССМ** | | |
| до одного года | свыше одного года | | | этап начальной специализации | | этап углубленной специализации | | | | До двух лет | | |
| **1 год** | **2 год** | 3 год | **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | **4 год** | **5 год** | | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 276 | 368 | 368 | 552 | | 552 | | 828 | 828 | 828 | | 1104 | 1104 |
| 2 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | | 12 | | 18 | 18 | 18 | | 24 | 24 |
| 3 | Теоретическая подготовка (%) | 15 | 15 | 15 | 12 | | 12 | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 |
| 4 | Общая физическая подготовка (%) | 20 | 19 | 19 | 17 | | 17 | | 13 | 13 | 13 | | 10 | 10 |
| 5 | Специальная физическая подготовка(%) | 10 | 11 | 11 | 13 | | 13 | | 16 | 16 | 16 | | 17 | 17 |
| 6 | Избранный вид спорта (%) | 54 | 54 | 54 | 56 | | 56 | | 56 | 58 | 58 | | 60 | 60 |
| 7 | Самостоятельная работа (%) | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| 8 | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | | 100 | | 100 | 100 | 100 | | 100 | 100 |

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.

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- тренировочные сборы, проводимые физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, индивидуальная спортивная подготовка проходит в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и в период активного отдыха спортсменов.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальные задания - это комплексы упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. На самостоятельное обучение, предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Таблица**

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 1-2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Объемы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | **Теория и методика физической культуры и спорта** *теоретическая подготовка* | | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | - | 66 |
| 1.2 | **Общая физическая подготовка** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | - | 94 |
| 1.3 | **Специальная физическая подготовка** | | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | - | 72 |
| 1.4 | **Избранный вид спорта**  *-техническая подготовка,*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | | 28 | 31 | 29 | 29 | 28 | 30 | 29 | 29 | 31 | 26 | 19 | - | 309 |
| 1.5 | **Самостоятельная работа** *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период*) | | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | - | 3 | 3 | - | 11 |
| 1.6. | Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | **50** | **54** | **52** | **54** | **48** | **48** | **52** | **52** | **54** | **50** | **38** | **-** | **552** |
| **2** | **Показ.**  **соревн.деятельности** | контрольные | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 3 |
| отборочные | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 2 |
| основные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | 3 |
| всего игр | 8 | 6 | - | - | - | - | - | 4 | 6 | 9 | 7 | - | 40 |
| **3** | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Медицинское обследование** | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| **5** | **Промежуточная аттестация** | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| **6** | **Итоговая аттестация** | | - | | | | | | | | | | | | |

**Таблица № 8**

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 3-5-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Объемы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | **Теория и методика физической культуры и спорта** *теоретическая подготовка* | | 7 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 6 | 5 | - | 83 |
| 1.2 | **Общая физическая подготовка** | | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 7 | - | 108 |
| 1.3 | **Специальная физическая подготовка** | | 12 | 14 | 13 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 11 | 10 | - | 132 |
| 1.4 | **Избранный вид спорта**  *-техническая подготовка,*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | | 45 | 47 | 47 | 47 | 43 | 44 | 47 | 44 | 47 | 42 | 27 | - | 480 |
| 1.5 | **Самостоятельная работа** *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период*) | | - | - | - | 3 | 3 | - | 4 | 4 | - | 6 | 5 | - | 25 |
| 1.6. | Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | **75** | **81** | **78** | **81** | **72** | **72** | **81** | **78** | **81** | **75** | **54** | **-** | **828** |
| **2** | **Показ.**  **соревн.деятельности** | контрольные | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 2 | - | - | - | 5 |
| отборочные | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 3 |
| основные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | 3 |
| всего игр | 9 | 7 | - | - | - | - | - | 6 | 10 | 10 | 8 | - | 50 |
| **3** | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Медицинское обследование** | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| **5** | **Промежуточная аттестация** | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| **6** | **Итоговая аттестация** | | - | | | | | | | | | | | | |

**2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки, как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные) и т. д.

Наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу.

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объёма и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

При больших (предельных) нагрузках у тренированного человека МПК может повышаться до 6 литров в минуту, у нетренированного – не превышает 3л/мин. У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Всё это обеспечивает адаптированному к физическим человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности работы. В процессе реализации Программы предусматривается следующий минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (таблица № 11).

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
| до года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 – 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 – 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 – 70 |

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта баскетбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 12).

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

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер и носят соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающие получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика, плавание и др.

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

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

**3.1.1. Технико-тактическая подготовка**

**Тренировочная группа 1-го года обучения**

Основы игры. Передвижение

I. Подскоки, танцевальные шаги польки, зигзаги, «змейка».

2. Остановка прыжком приземляясь сразу на обе ноги, остановка прыжком, приземляясь боком.

3. Поворот вперед, назад в сочетании с бегом остановкой, поворотом кругом, многоскоками, приставными шагами.

4. Стартовые положения /стойка/.

5. Выход на свободное место.

Владение мячом

1. Передача в движении игроку стоящему на месте.

2. Передача в движении движущемуся игроку.

3. Встречная передача в движении

4. Передача двумя руками сверху

5. Передачи в сочетании с другими техническими элементами

6. Ловля и передача в стену в колоннах.

7. Имитационные упражнения.

Броски мяча

1. С места одной рукой от головы.

2. В движении одной рукой снизу.

3. В движении одной рукой сверху после ведения под разным углом к кольцу.

4. Броски со средней дистанции.

5. Броски в движении после ответной передачи от партнера.

6. Имитационные упражнения.

Ведение

1. Ведение с изменением высоты отскока.

2. Ведение с изменением скорости

3. Ведение с переводом над собой

4. С места повторным выпадом

5. С места окрестным шагом.

6. Сочетание из изученных элементов.

7. Ведение с различными движениями ног: танцевальные шаги, окрестные движения ногами, смена ног и т.д.

8. Имитационные упражнения.

Игра в нападении

С выходом на свободное место для получения мяча с применением изученных элементов.

Защита

I. Вырывание, выбивание.

2. Личная система защиты

3. Держание игрока без мяча, с мячом

**Тренировочная группа 2-го года обучения**

Основы игры Передвижения

I. Стартовые положения .

2. Приставные шаги вперед, назад, в стороны, рывки, выпады.

3. Сочетания из изученных элементов.

4. Повороты на месте вышагиванием. Сдвоенные повороты под разным углом.

5. Установка прыжком после быстрого бега.

6. Выбор места.

7. 0свобождение для получения мяча: способом вперед-назад.

Владение мячом

I. Передача одной рукой от плеча.

2*.* Передача двумя руками с отскоком от пола

3. Передача двумя руками снизу

4. Передачи при встречном движении

5. Передачи в сочетании с другими техническими элементами посла бега, ведения остановки, финта.

6. Передачи на месте в тройке, четверке, пятерке - одним, двумя, тремя мячами: по I кругу, игроку баз мяча.

Броски мяча

1. В движении одной рукой сверху после ведения другой рукой, правой, если левша.

2. Бросок с места в прыжке

3. Броски с точек со средней дистанции

4. Броски в движении одной рукой сверху из - под кольца, ведя мяч по центру.

5. Броски в движении одной ,рукой сверху из под кольца с отражением от щита ведя мяч по центру/ левой, правой рукой/.

6. Имитационные упражнения.

Ведение

1. Ведение с переводом мяча "поворотом назад".

2. Ведение с переводом перед собой скрестным шагом.

3. Ведение с поворотом кругом и финтом на поворот.

4. Ведение в сочетании с другими элементами.

5. Ведение о переводами с пассивным защитником, с активным защитником.

Игра в нападении

I. Позиционное нападение без центровых.

2. Игра 2 х 2, 3х3.

3. Особые ситуации в игре: при опорном броске.

4. Игра против зонной защиты «перегрузкой»

Зашита.

Игра в защите:

1. Держание игрока с мячом в личной защите в ситуации один на один

2. Держание игрока в позиции крайнего нападающего на стороне мяча и с мячом.

3. Держание крайнего нападающего на дальней стороне от мяча

4. Держание центрового игрока на боковой линии области штрафного броска.

**Тренировочная группа 3-го года обучения**

Основы игры. Передвижения

I. Сочетание из элементов: бег остановка, поворот вперед, поворот назад ,бег поворот кругом в одну сторону, поворот кругом в другую сторону, выпады, рывки.

2. Повороты в особых ситуациях игры, с движением рук «петля» .

3. Освобождение для получения мяча: а)круговой способ ; б) у - образный способ.

Владение мячом

I. Скрытая передача

2. Передача двумя руками сверху с финтом.

3. Навесная передача двумя руками от груди

4. Передачи с финтом мячом.

5. Навесная передача одной от плеча

6. Передачи выдвижении в тройках, передача в отрыв удаляю­щемуся игроку.

7. Передачи на месте 2 xl, 3 x 2, 4 х 3

Броски мяча

1. Бросок в прыжке после ведения и остановки по центру.

2. Бросок из-под кольца после ведения за щитом с ближней стороны от кольца.

3. Броски с точек со средней и дальней дистанции

4. Броски с мета центрового финтом

5. Броски с позиций крайнего нападающего.

6. Бросок сбоку над головой с места.

7. Имитационные упражнения.

Ведение

1. Ведение с поворотом

2. Перевод мяча за спиной.

3. Перевод мяча между ногами.

4.Сочетание из изученных элементов.

5. Ведение и переводы с пассивным и активным защитником.

6. Ведение в сочетании с другими элементами.

7. Ведение с финтом.

Игра в нападении

1. Численное большинство: 2 xl, 3 x 2, 4 x 3

2. Игра 1 xl

3. Особые ситуации в игре: при выносе из-за боковой линии, при выносе из-за лицевой линии.

4. Игра против зонной защиты.

5. Подбор мяча.

Игра в защите

I. Держание центрового на линии штрафного броска .

2. Зонная защита 2 х Ix 2 и ее разновидности

3. Защитные действия в игре 2 х 2, 2 х 3, 1 х 2

**Тренировочные группы 4-5-го года обучения**

Основы игры. Передвижения

1. Бег с изменением направления с поворотом кругом, с поворотом

назад, с выпадами, с рывками., с оббегом в тройках , по восьмерке в тройках*.*

2. Повороты в движении налево, направо, кругом в обе стороны.

3. Выбор места для получения мяча:a) «С – образный» способ; б) "Петлей" поворотом назад.

4.Заслоны, наведение.

Владение мячом

1. Передача в движении из рук в руки

2. Скрытая передача с отскоком от пола

3. Передача одной рукой сбоку - снизу с отскоком от пола

4. Передачи с финтом телом, с винтом мячом и телом.

5. Передачи при сопротивлении противника. Точки открытия для передачи

и выбор вида передачи.

6. Передачи в движении по восьмерке в тройках.

7. Передачи в прыжке

8. Передачу в движении 2 х 1, 3 х 2 с броском в кольцо.

Броски мяча

1. Бросок в прыжке после ведения и остановки параллельно щиту.

2. Бросок из-под кольца после ведения за щитом с обратной стороны

кольца.

3. Броски с точек со средней и дальней дистанции с места и с прыжком

4. Броски из-под кольца после ведения под разным углом к щиту сверху,

снизу, назад через голову с отражением от щита с подкруткой с финтами.

5. Бросок сбоку, над головой /крюком/ с места с поворотом и после ведения.

Ведение

1. Жонглирование мячом между ногами.

2. Ведение выпадами, ведение с отработкой назад и переводом перед собой и между ногами.

3. Двойные переводы

4. Сочетание из изученных элементов

5. Переводы с активным защитником

6. Ведение в сочетании с другими элементами

Игра в нападении

1. Комбинированная игра

2. Позиционное нападение с одним и двумя центровыми

3. Нападения восьмеркой

4. Игра 3 х 3

5. Быстрый отрыв

6. Подбор добивание мяча с учетом направления вероятного отскока

Игра в защите.

1. Прессинг

2. Зонный прессинг 2 х 1 х 2, 2 х 2 х 1

3. Защитные действия в игре 3 х 3

4. Защитные действия в особых ситуациях игры: а) при выносе мяча из-за пределов в площадки; б) пи быстром отрыве; в) при спорном броске; г) при остановке дриблера; д) при «ловушке».

5. Тактические индивидуальные приемы защитника.

6. Съем мяча после отскока.

7. Треугольник отскока.

**3.1.2.Физическая подготовка / для всех учебных групп /**

Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движения: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах /перекладина, брусья, кольца гимнастическая стенка массового типа/- висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах /наклоны вперед, назад, вправо, |влево, наклоны и повороты головы/. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах /подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д./.

Упражнения для мышц ног и таза.. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах/приседания в различных походных положениях, подскоки, ходьба, бег/. Упражнения с набивными мячами -приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах /гимнастическая стенка,- скамейка/. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега /с мостика/ углом или, согнув ноги, через планку /веревочку/. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина /подкидного мостика/ в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине /вперед и назад/,из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги.. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты, назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку /для мальчиков с 13 лет и старше/.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувы­рок вперед /мальчики/. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись, через плечо /с 14 лет/. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону /вправо и влево/ с места и с разбега / 14 лет/.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40 м/10-13 лет/ и до 50-60 м / 14-18 лет/.

Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20 - 30 м /IO-I2 лет/; 2 – 3 х 30 - 40 м /I3-I4 лет/, 3 - 4 х 50 - 60 м /15- 18 лет/. Бег 60 м с низкого старта /I3-I4 лет/**;** I00 м /15-18 лет/. Эстафетный бег с этапами до 40 м. /I0-I2 лет/ и до 50-60 м /I3-I8 лет/. Бег с препятствиями от 60 до 100 м /количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, услов­ные окопы/. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м /I0-I2 лет/. Бег медленный до3 мин. /мальчики 13-14 лет/, до *2.* мин. /девочки 13-14 лет/. Бег или кросс до 500 м /I5-I7 лет/ и до 1000м.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега /мальчики, юноши/. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги.

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты /250-700 гр. места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг /девочки 13-16 лет/, 4 кг /мальчики 13-14 дет и девушки 17-18 лет/, 5 кг /юноши 15-18 лет/. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные игры.Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры."Гонка мячей", "Салки" /Пятнашки/, "Невод","Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом",

«Эстафета с прыжками»,"Мяч среднему", "Охотники и утки",

«Перестрелка», "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", «Эстафета футболистов», "Эстафета баскетболистов",«Эстафета с прыжками чехардой», "Встречная эстафета в мячом", "Ловцы", «Борьба за мяч», "Мяч ловцу", "Перетягивание каната",«Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу, рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках /5, 10, 15 и т.д./ до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положении: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 8, 10 м с общим 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 /весом от 3 до б кг/, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускоре­ние, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачами т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Скакуны", «Мяч ловцу», "Борьба за мяч", "Круговая лапта", Салки - "простые салки", "Салка - дай руку", "Салки — перестрелки", "Круговая охота", "Бегуны", "Рывок за мячом", «Сбей городок», «Поймай палку», "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой /правой, левой/, с доставанием одной и двумя руками подвешен­ных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями /10-20 кг/. Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку /прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх/, установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге /правой, левой/ под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты /с постепенным увеличением высоты/. Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощением.

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/. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки /I5-30 раз или сериями 3 х 10 с паузой между ними в 1,5- 2 минуты/. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками / вес до 10 кг/: приседания в мак­симально быстром темпе /сериями 2х10/, выпрыгивание из полуприседа /сериями 2х10/подскоки и прыжки на двух ногах /1-2мин./; продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления /50 - 100 м/.

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки /20-30раз/, выпрыгивания из полуприседа /10-I5 раз/. Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед –вверх, вверх /сериями по 10 раз с паузами в 1,5 - 2 минуты/.

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Соревнование тачек", "Переправа", "Кто сильнее".

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые я специально организованные упражнения в технике и тактике игры /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2 ,3х3.двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5 - 10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

**Упражнения для воспитания специфической координации.**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 /360°/.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.

То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Тоже, но после ловли следует бросок в кольцо: а/ в движении с двух шагов, б/ в прыжке, в/ с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от мостика или акробатического трамплина /ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей/. То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность, по отношение к выполнению задания, /передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п./, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка /лицом, спиной вперед/, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, оппрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами /передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета/.Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конеч­ное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: "Ловля парами". «Вертуны», "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту", "По одному и вместе". Эстафеты с прыжками, рывками изменением направления бега.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном сустава., круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах /ладони располагаются на стене пальцами вверх , в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается/. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание отталкивание от пола ладонями /пальцами/ двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на вправо /влево/ по кругу, носки ног на месте. То же, передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу отталкиваясь ладонями при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево одновременно отталкиваясь ладонями /пальцами/ и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями /пальцами/.

Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспанде­ром. Сжимание теннисного /резинового/ мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке /амортизаторы укреплены на уровне плеч/, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой / правой, левой/. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене /амортизатор укреплен на уровне плеч/ - движение правой /левой/ рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед - вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым /левым/ плечом / особое внимание обращать на заключительное движение кистями I пальцами/. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность /соревнование/. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность /соревнования/.

**3.1.3.Теоретическая подготовка**

Теоретический материал тренировочных групп и групп ССМ

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник , почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

3. Основы методики обучения баскетболу.

Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

5. Оборудование и инвентарь.

Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом ( держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести и т.д.).

6.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действия отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записей игровых действий и анализ полученных данных.

**3.1.4.Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**3.2.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) утверждается директором после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенность в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Во избежание спортивных травм и несчастных случаев во время проведения тренировочных занятий и соревнований необходимо строго выполнять следующие правила по технике безопасности.

Программа спортивной подготовки должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность усвоения материала.

Обучение баскетболу должно проводиться постепенно от простых элементов к более сложным.

Проводить тренировочные занятия и соревнования разрешается на постоянных спортивных базах.

Лица, ответственные за проведение тренировочных занятий или соревнований, тренеры, спортсмены, обслуживающий персонал обязаны проходить инструктаж о необходимых мерах безопасности и профилактики спортивного травматизма, мерах первой помощи пострадавшему.

Со спортсменами инструктаж проводит тренер перед началом тренировочных занятий или спортивных мероприятий.

Все лица, опоздавшие к началу мероприятия, должны пройти инструктаж в индивидуальном порядке. Допускать к проведению или участию в спортивном мероприятии лиц, не прошедших инструктаж, запрещается.

Лица, не прошедшие медосмотр, к тренировочным занятиям не допускаются.

Запрещается проведение спортивных соревнований без медицинского персонала.

Спортсмены, перенесшие заболевания или травмы, подлежат дополнительному медицинскому обследованию. Допуск к тренировкам и соревнованиям без медицинского заключения запрещён.

Тренировочные занятия в спортивном зале должна проводиться в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

3амена тренеров без уведомления администрации не допускается.

Присутствие в зале посторонних лиц, отвлекающих внимание тренера и занимающихся, запрещено.

Ответственным за организацию тренировочных занятий в спортивном зале является тренер, проводящий занятие по расписанию.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- удостовериться в наличии исправного оборудования, инвентаря и страховочного материала;

- начинать и заканчивать занятие в установленное расписанием время;

-допускать к занятиям только тех лиц, которые прошли медицинское  
освидетельствование и инструктаж по технике безопасности;

-запретить занимающимся сорить, портить спортивный инвентарь;

-запретить занимающимся до прихода тренера заходить в спортзал, самостоятельно производить разминку, пользоваться тренажёрами, подсобным спортинвентарём и другими снарядами.

Тренер во время проведения тренировочных занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать участников занятий. Во время занятий не отвлекаться на телефонные разговоры и общение с посторонними лицами. В случае возникновения опасности для занимающихся прекратить занятия и уведомить об этом дирекцию.

Спортсмены обязаны:

- посещать занятия строго по расписанию;

- заблаговременно информировать тренера-преподавателя о пропусках занятий и их причине;

- заниматься только в спортивной форме;

- перед началом выполнения физических упражнений обязательно провести разминку;

- соблюдать дисциплину и строго выполнять все указания тренера;

- сообщать незамедлительно тренеру обо всех случаях травм, повреждений, болезни, даже если они незначительны или получены вне спортивного зала;

- проходить медицинский осмотр согласно графику, утвержденному директором школы;

- покинуть спортивный зал по окончании времени тренировочного занятия;

- соблюдать правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Спортсменам запрещено:

- приступать к занятиям без допуска врача;

- приступать к занятиям без тренера-преподавателя;

- приступать к занятиям при плохом самочувствии;

- бегать по залу, шуметь, кричать;

- выходить из зала без разрешения тренера;

- самовольно уходить с тренировки.

**3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планированием спортивных результатов в ДЮСШ занимается тренерский состав. Подразумевает составление индивидуального и перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год, планирование занятого определенного места на соревнованиях, попадание в спортивную сборную команду края и России.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов на этапе ССМ и в журналах учета работы групп НП и Т(ССМ).

**3.4.Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.**

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

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием

мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

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

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

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

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

врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

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

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии.

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

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

**3.5.Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.**

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в ДЮСШ в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, «круглых столах» анализирует, изучает данную проблему;

- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;

- ознакомление со списком запрещенных препаратов.

**3.6.Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать 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** *у****чебной 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. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По *судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.

2. Знать правила заполнения протокола.

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. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор- общественник» и «Судья по спорту»

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Таблица 14**

**4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,0 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со  взмахом руками (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом рукам (не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28  м (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с на 28  м (не менее 168 м) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 55 с) | Бег 600 м  (не более 2 мин. 10 с) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

**4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

На основании ее результатов и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в форме приёмных и ежегодных контрольно-переводных нормативов в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением порядке текущего контроля, текущей успеваемости промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, утвержденным приказом директора.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность 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 на базе ДЮСШ «Олимпиец».

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

*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 образовательной программы ДЮСШ «Олимпиец»;
* повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию 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 (табл.16).

**Таблица 16**

**Проходные баллы для комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний и выполнения требований ЕВСК, промежуточной и итоговой аттестации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | Начальной  подготовки | | | Тренировочный | | | | | | Совершенств  ования  спортивного  мастерства | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | |
| **Г од обучения** | 1-й  год | 2-й  год | 3-й  год | 1-й  год | 2-й  год | | 3-й  год | 4-й  год | 5-й  год | 1-й  год | 2-й  год |
| **Физическая подготовленность ОФП (баллы)** | **7** | **8** | **9** | **14** | **13** | | **15** | **16** | **18** | **17** | **18** |
| **Физическая подготовленность СФП (баллы)** | **7** | **8** | **9** | **7** | **7** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** |
| **Баскетбол (баллы)** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | | **17** | **18** | **19** | **18** | **20** |
| **Теоретическая подготовка (обязательное знание материала)** | | | | | | | | | | | |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном мире. |  | **+** | **+** | **+** |  | |  |  |  | **+** | **+** |
| История развития баскетбола | **+** | **+** |  |  |  | | **+** |  |  |  |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки. | **+** |  | **+** | **+** |  | |  |  |  |  |  |
| Основы спортивного питания |  |  |  |  | **+** | |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Режим дня,  закаливание организма, здоровый образ жизни. |  |  |  | **+** | **+** | | **+** | **+** |  |  |  |
| Строение и функции организма человека. |  |  | **+** | **+** | **+** | |  |  |  | **+** | **+** |
| Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. | **+** | **+** |  | **+** | **+** | | **+** |  |  | **+** |  |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  |  | | **+** | **+** |  |  | **+** |
| Основы  законодательства в сфере физической культуры и спорта |  |  |  |  |  | |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. |  |  |  |  |  | | **+** |  | **+** | **+** |  |
| **Спортивный разряд по ЕВСК** |  |  | III-й  юн.р | II-й  юн.р | II-й  юн.р | | I-й  юн.р | III-й  сп.р | III-й  сп.р | II-й  сп.р | I-й  сп.р |

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную 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 (табл.16).

*Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всегокурса программы* на базе ДЮСШ «Олимпиец» и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов (табл.16). К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы (табл. 13-15).

Обучающимся ДЮСШ «Олимпиец», не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания, выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие ДЮСШ «Олимпиец» и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании ДЮСШ «Олимпиец» на основании приказа по учреждению.

**Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание**

***Физическая подготовка:***

***Прыжок в длину с места***

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

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)***

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

*Инвентарь: рулетка*

***Бег 20 метров***

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

*Инвентарь: секундомер*

***Челночный бег 40 секунд на 28 м.***

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

Результат фиксируется (в метрах).

*Инвентарь: секундомер, рулетка*

***Бег 600 метров***

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

Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

***Скоростное ведение***

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

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

*Организационно-методические указания:*

1. для обучающихся групп начальной подготовки (НП):

* перевод выполняется с руки на руку через пол;
* задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

1. для обучающихся тренировочных групп (Т) и групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

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

Результат общего времени фиксируется в секундах.

***Обязательная техническая программа:***

***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах.

*Инвентарь: 3 стойки*

***Передачи мяча***

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

*Организационно-методические указания:*

1. для обучающихся НП

* передачи выполняются одной рукой от плеча;
* задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

1. для обучающихся Т (СС) и ССМ

* передачи выполняются об пол;
* задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

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

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

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

*Организационно-методические указания:*

1. для обучающихся НП

* обучающиеся выполняют 20 бросков;
* с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска;
* в 2-х очковой зоне фиксируется общее количество бросков и очков.

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны - 6 %; из 2-х очковой зоны - 4 %).

1. для обучающихся Т(СС) и ССМ

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

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Штрафные броски***

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

*Организационно-методические указания:* обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1)для обучающихся НП:

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

2) для обучающихся Т (СС) и ССМ:

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

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

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

**Таблица 17.**

Контрольно-переводные испытания по обязательной технической программе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | оценка | Передвижения в защитной стойке | | Передача мяча в движении (сек.) | | Дистанционные броски (%) | | Штрафные броски (%) | |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| Этап  начальной  подготовки | 2-й  год | **5** | 11,3 | 11,3 | 14,5 | 14,5 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| **4** | 11,9 | 11,9 | 15,0 | 15,0 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **3** | 12,5 | 12,5 | 15,5 | 15,5 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 3-й  год | **5** | 11,0 | 11,2 | 14,1 | 14,3 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| **4** | 11,5 | 11,6 | 14,6 | 14,8 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| **3** | 12,0 | 12,0 | 14,9 | 15,0 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Тренировочные этапы | 1-й  год | **5** | **9,0** | **9,5** | **13,8** | **14,1** | **40** | **40** | **45** | **45** |
| **4** | 9,4 | 9,9 | 14,1 | 14,4 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| **3** | 10,0 | 10,6 | 14,5 | 14,9 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 2-й  год | **5** | **8,7** | **9,0** | **13,6** | **13,9** | **45** | **45** | **50** | **50** |
| **4** | 9,1 | 9,4 | 13,9 | 14,2 | 40 | 40 | 45 | 45 |
| **3** | 9,7 | 10,2 | 14,3 | 14,7 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| 3-й  год | **5** | **8,5** | **8,8** | **13,5** | **13,8** | **48** | **48** | **60** | **60** |
| **4** | 8,9 | 9,4 | 13,8 | 14,1 | 45 | 45 | 55 | 55 |
| **3** | 9,5 | 10,0 | 14,2 | 14,6 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 4-й  год | **5** | **8,3** | **8,7** | **13,2** | **13,6** | **50** | **50** | **70** | **70** |
| **4** | 8,7 | 9,1 | 13,5 | 13,9 | 45 | 45 | 65 | 65 |
| **3** | 9,3 | 9,8 | 14,0 | 14,4 | 40 | 40 | 60 | 60 |
| 5-й  год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,5** | **55** | **55** | **80** | **80** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,3 | 13,8 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 45 | 45 | 70 | 70 |
| Этапы ССМ | 1-й  год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,4** | **60** | **60** | **90** | **90** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,2 | 13,7 | 55 | 55 | 85 | 85 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 50 | 50 | 80 | 80 |
| 2-й  год | **5** | **8,0** | **8,5** | **12,9** | **13,4** | **70** | **70** | **90** | **90** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,2 | 13,6 | 60 | 60 | 85 | 85 |

**4.5.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.6.Требования к организации и проведению тренировочного и медико-биологического контроля**

Основная цель тренировочного и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

Контроль над состоянием здоровья спортсмена осуществляется медицинской сестрой ДЮСШ «Олимпиец» . В случае необходимости обучающиеся групп Т и СС могут проходить углубленное медицинское обследование 2 раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (баскетбол); выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещении для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.-М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: 2012
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
6. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. - М.: ФиС, 1982.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). М. Просвещение, 1975.

литература для обучающихся:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
2. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.