**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 10 |
| 3. | Содержание изучаемого курса  | 14 |
| 4. | Методическое обеспечение программы | 34 |
| 5. | Список литературы  | 59 |
|  |  |  |

1. **Пояснительная записка.**

Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой вид спорта - баскетбол. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и большое воспитательное значение. Он является увлекательной игрой, представляющей собой эффективное средство нравственного и гражданско-патриотического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная, предпрофессиональная программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом РФ от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 6.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №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», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Министра по физической культуре, спорту и туризму 20.12.2012г. № 221, Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ». Устава МБУДО «ДЮСШ №2», и другими нормативно-правовыми документами.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М. Портнов - академик РАО, д. п. н; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный - заслуженный тренер России; А.Б. Мацак - к. п. н; А.Б. Саблин - к. п. н).

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма. Поэтому необходимы постоянный рост качества подготовки спортивного резерва, более тщательный подход к проблемам ранней ориентации и отбора в секции баскетбола. Проблему отбора детей для занятий баскетболом нельзя решить без изучения различных сторон деятельности ребенка, способности к их самостоятельному развитию и взаимной компенсации в процессе формирования спортивного мастерства.

В настоящее время способности детей к игре изучаются с помощью педагогических, психологических, медико-биологических, физиологических методов.

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности** рассчитана на обучающихся от 10-12 лет, срок реализации 3 года обучения.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом, имеющих положительную динамику результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполняющих требования технико-тактической подготовки.

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

Этап начальной подготовки (ГНП).

 На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий. Перевод по годам обучения производится решением тренерского совета на основании выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и игровой практики.

 **Актуальность программы:** обусловлена тем, что в обществе все больше детей с различными отклонениями в здоровье, с низким уровнем развития двигательных качеств. Для формирования здорового общества назрела необходимость подготовки физически развитых и гармонично (нравственность, патриотизм, гражданственность) воспитанных детей.

**Педагогическая целесообразность** заключается в целостности процесса физического, умственного, психического и духовного развития личности ребенка - главные составляющие данной программы.

**Цель программы:** подготовка физически, гражданско-патриотически и духовно-нравственно личности юного спортсмена, посредством баскетбола.

**Задачи программы:**

- ознакомить с историей развития и становления игрового вида спорта - баскетбол;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

- ознакомить со здоровьесберегающими технологиями и основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание всесторонне-развитой личности обладающей высоким уровнем социальной активности и ответственности;

- воспитание силы воли, смелости, дисциплинированности, ответственности, коммуникабельности;

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства воспитанников.

**Отличительные особенности:** Баскетбол - командный вид спорта. Подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной дея­тельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве

**Возраст воспитанников:** 10 – 12 лет.

**Срок реализации программы:** 3 года.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа реализуется для групп начальной подготовки Рекомендуемая наполняемость группы - 20 человек. Занятия продолжительностью 2 часа (академический час) с перерывами, в зависимости от задач на данном этапе обучения.

**Продолжительность реализации программы:**

Всего – 1248 часов.

Продолжительность занятий по годам/режим занятий:

1 год – 312 часов, 6 часов в неделю

2 год – 468 часов, 9 часов в неделю

3 год – 468 часов, 9 часов в неделю

**Этапы реализации программы:**

Этап начальной подготовки (1, 2, 3 год).

Задача этапа начальной подготовки - привлечение как можно большего числа детей для углубленного изучения вида спорта - баскетбол. На этом этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы. Воспитательный процесс направлен на развитие гражданственности, патриотизма, нравственности.

**Форма занятий:** основной формой являются учебно-тренировочные занятия: большей частью это комбинированные занятия, которые включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия, включают в себя: лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований Всероссийского и Международного масштаба, а также ведется теоретическая подготовка в процессе каждого занятия. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку обучающихся.

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;

- совместные походы, викторины, конкурсы;

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:** основными результатами выполнения программных требований являются:

- воспитанники - ориентированные на ценности физической культуры и спорта: сформированность нравственности, культуры, системы отношений к себе, к окружающим;

- воспитанники - владеющие знаниями и умениями в области теории и практики физического воспитания, способные к самореализации и использованию знаний и умений в ориентации на профессию, связанную со спортивной деятельностью;

- воспитанники - с развитой потребностью к мотивационной сфере, направленной на самообразование, саморазвитие, самовоспитание и освоенность здорового образа жизни;

- выполнение разрядных требований;

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности;

- наблюдения, беседы, тестирование, психологический опрос;

- просмотр и анализ видеоматериалов;

- контрольные и товарищеские игры по правилам;

- соревнования различного уровня: городские, областные;

Результаты заносятся в протоколы.

**Условия реализации программы: д**ля успешной реализации программы необходимо:

- накапливать учебно-методический материал и видеотеку учебных фильмов;

 - иметь соответствующее материально-техническое обеспечение;

- учитывать количество обучающихся.

1. **Учебно-тематический план**

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера-преподавателя обязательным.

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

**Перспективный план работы отделения баскетбола в ДЮСШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ГНП-1 | ГНП-2-3 |
| **1.Теоретические занятия** | 12 | 18 |
| **2.Практические занятия** |  |  |
| ОФП | 128 | 102 |
| СФП | 51 | 90 |
| Техническая подготовка (нападение) | 18 | 50 |
| Техническая подготовка (защита) | 18 | 50 |
| Тактическая подготовка (нападение) | 9 | 38 |
| Тактическая подготовка (защита) | 8 | 38 |
| Интегральная подготовка | 24 | 50 |
| **3.Участие в соревнованиях:** | 32 | 20 |
| **4.Восстановительный период** |  |  |
| **5.Контрольные нормативы** | 12 | 12 |
| **6.Летние с/о сборы в лагере** |  |  |
| **Итого часов:** | **312** | **468** |
| **Всего часов в неделю:** | 6 | 9 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов**

**для группы начальной подготовки (ГНП-1)**

**первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Техническая подготовка | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 7 | 7 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Игровая подготовка | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 |
| Контрольные и календарные игры | - | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | - | - | - |
| Зачетные и переводные требования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| **Всего за месяц** | **26** | **28** | **26** | **24** | **24** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **28** | **28** |
| **Всего за год** | **312** |

**Примерный годовой план распределения учебных часов**

**для группы начальной подготовки (ГНП-2,3)**

**второго и третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | 1 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | 8 | 10 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| Тактическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| Игровая подготовка | 5 | 6 | 8 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 5 | 8 | 8 | 8 |
| Контрольные и календарные игры | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | - | - | - |
| Зачетные и переводные требования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| **Всего за месяц** | **39** | **41** | **39** | **37** | **37** | **39** | **39** | **39** | **37** | **39** | **41** | **41** |
| **Всего за год** | **468** |

**Текущий (годовой учебный план) распределения тренировочных средств в группах начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяцы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
| Содержание |
| **1. Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| Влияние физ. упражнений на организм |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Гигиенические требования |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники баскетбола |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **2. О.Ф.П.** | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 9 | 11 | 11 | 11 | 128 |
| медленный бег | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| О.Р.У. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| п/и и с/и | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |  |
| легкая атлетика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Плавание |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **3. С.Ф.П.** | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 51 |
| развитие силовых качеств | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |
| развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| развитие скоростных качеств |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| развитие ловкости  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| развитие выносливости | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  |
| **4. ТТМ** | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 53 |
| ловля мяча | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 12 |
| передачи мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 12 |
| броски мяча |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 7 |
| ведение мяча |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 8 |
| выбивание мяча | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 2 |  | 8 |
| вырывание мяча | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 | 6 |
| **5. Восст. мероприятия(м/о)** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **6. Участие в сор-ях, контр.норм.** | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 4 |  |  | 44 |
| **Всего:** | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Текущий (годовой**) **учебный план распределения тренировочных средств в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяцы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
| Содержание |
| **1. Теоретическая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Влияние физ. упражнений на организм | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |
| Гигиенические требования |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники баскетбола |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. О.Ф.П.** | 7 | 8 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 102 |
| медленный бег | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  |
| О.Р.У. | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| п/и и с/и | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |  |
| Плавание |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 |  |  |
| легкая атлетика | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |
| **3. С.Ф.П.** | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 3 | 90 |
| развитие силовых качеств | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |
| развитие скоростно-силовых качеств | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| развитие скоростных качеств | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |
| развитие спец. выносливости | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| развитие общей выносливости | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| **4. ТТМ** | 14 | 16 | 12 | 14 | 12 | 12 | 15 | 15 | 12 | 17 | 16 | 21 | 176 |
| Ведение | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Броски | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 |  |
| Накрывание | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |
| Перехват | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |  |
| Передачи | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| взаимодействия 2-х игроков | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 6 |  |
| **5. Интегральная подготовка** | 4 | 5 |  | 6 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 5 | 50 |
| **6. Участие в соревнованиях** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| **7. Контрольные нормативы** | 2 | 2 | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 12 |
| **Всего:** | 39 | 42 | 36 | 42 | 39 | 36 | 42 | 39 | 36 | 39 | 39 | 39 | 468 |

1. **Содержание программы**

 Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр

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

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке в баскетболе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке  |
| Начальной подготовки | 123 | 12 | 20 | 699 | Выполнение нормативовпо ОФП |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

**(количество соревнований/количество игр)**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальный подготовки |
| до года | свыше года |
| Контрольные | 1-3/12 | 1-3/12 | 1-3/12 |
| Основные | 1/8 | 1/8 | 2/14 |
| Главные | 1/8 | 1/8 | 1/8 |

###### Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма, а также модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности.

###### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, 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 обще подготовительных 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.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства подготовки | Этап начальной подготовки |
| до года | свыше года |
| Общая физическая | 31 | 23 | 33 |
| Специальная физическая | 20 | 17 | 12 |
| Технико-тактическая | 26 | 28 | 30 |

**Теоретическая подготовка**

Учебный план по теоретической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Темы | Этап начальной подготовки |
| год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й |  |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт в России: состояние и развитие баскетбола в России | 1 | - | - |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | - | 1 | 1 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | - | 1 | 1 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 | - | 1 |
| Здоровьесберегающие технологии в учебно-тренировочном процессе | 1 | 1 | 1 |
| Техника безопасности во время занятий баскетболом | 1 | 1 | 1 |
| Общая характеристика спортивной подготовки. | 1 | - | 1 |
| Планирование и контроль подготовки | - | 1 | 1 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | - | 1 | 1 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | - | 1 | 1 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | - | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | - | 1 |
| Правила по баскетболу | 1 | - | 1 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | - | 1 | 1 |
| **Всего часов в год** | **8** | **8** | **12** |

**Краткое описание содержания программного материала**

**Физическая культура и спорт в России**

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

**Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество людей занимающихся баскетболом в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся**

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Здоровьесберегающие технологии в учебно-тренировочном процессе**

"Здоровьесберегающие технологии" - сохранение, формирование и укрепление здоровья участников образовательного процесса, направленны на укрепление физиологического и психологического здоровья: двигательную активность, оздоровительный режим, формирование правильной осанки, навыков рационального дыхания, реализацию эффективного закаливания, психологическую комфортность, на индивидуальные особенности и способности ребёнка. Наука, искусство и обязанность тренера-преподавателя обучать и воспитывать обучающихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

**Техника безопасности во время занятий баскетболом**

Общие требования безопасности: - к занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;; - при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха; - при проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения игры, при паданиях на мокром, скользком полу или площадке; при проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах; руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила противопожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения; - о каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему; - в процессе занятий руководитель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены; - лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной тренировки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Основы тактики игры и тактическая подготовка**

Понятие о тактике. Анализ технических тактических действий Тактика игры в баскетболе - это организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и беспрерывно изменяющейся обстановки команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у. нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.
В процессе игры в баскетболе происходит беспрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне, и каждый игрок стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину. Таким образом успех команды зависит от качества игры и в нападении, и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

- [Индивидуальные действия в защите](http://www.offsport.ru/basketball/52/individualnye-dejstvija-v-zashhite.shtml)

- [Индивидуальные действия в нападении](http://www.offsport.ru/basketball/52/individualnye-dejstvija-v-napadenii.shtml)

- [Тактические свойства передач](http://www.offsport.ru/basketball/52/takticheskie-svojstva-peredach.shtml)

- [Тактические комбинации](http://www.offsport.ru/basketball/52/takticheskie-kombinacii.shtml)

- [Система игры](http://www.offsport.ru/basketball/52/sistema-igry.shtml)

- [Системы нападения](http://www.offsport.ru/basketball/52/sistemy-napadenija.shtml)

- [Системы защиты](http://www.offsport.ru/basketball/52/sistemy-zashhity.shtml)

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Фомы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

**Правила по баскетболу**

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается [овертайм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BC) (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA)

- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в [Национальной баскетбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%91%D0%90))

Игра официально начинается [спорным броском](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29) в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты (двенадцать минут в [Национальной баскетбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28×15 м. Размер [щита](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%89%D0%B8%D1%82) 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой (без дна). Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами [FIBA](https://ru.wikipedia.org/wiki/FIBA) для мужских соревнований длина [окружности мяча](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) - 74,9 - 78 см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

**Установка на игру и разбор результатов игры**

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Приемы игры | Этап начальнойподготовки |  |
|
| 1-й | 2-й | 3-й |  |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** | **+** |
| 2 | Прыжок толчком одной ноги | + | + | + |
| 3 | Остановка прыжком | + | + | + |
| 4 | Остановка двумя шагами | + | + | + |
| 5 | Повороты вперед | + | + |  |
| 6 | Повороты назад | + | + |  |
| 7 | Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |
| 8 | Ловля мяча двумя руками в движении | + | + | + |
| 9 | Ловля мяча двумя руками в прыжке | + | + | + |
| 10 | Ловля мяча двумя руками при встречном движении | + | + | + |
| 11 | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | + | + | + |  |
| 12 | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + | + | + |
| 13 | Ловля мяча одной рукой на месте  | + | + | + |
| 14 | Ловля мяча одной рукой в движении |  |  | + |
| 15 | Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + |
| 16 | Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + |
| 17 | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + |
| 18 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху | + | + | + |
| 20 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + | + |
| 21 | передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | + |
| 22 | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | + |
| 23 | Передача мяча двумя руками с места | + | + | + |
| 24 | Передача мяча двумя руками в движении | + | + | + |
| 25 | Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |
| 26 | Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + |  |
| 27 | Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  |  |
| 28 | Передача мяча двумя руками на одном уровне |  | + | + |
| 29 | Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  | + | + |
| 30 | передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |
| 31 | Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |
| 32 | Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + |
| 33 | Передача одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + |
| 34 | Передача мяча одной рукой снизу |  | + | + |
| 35 | Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |
| 36 | Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + |
| 37 | Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + |
| 38 | Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + |
| 39 | Передача мяча одной рукой (поступательные движения) |  |  | + |
| 40 | Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + |
| 41 | Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + |  |
| 42 | Ведение мяча с высоким отскоком | + | + | + |  |
| 43 | Ведение мяча с низким отскоком | + | + | + |
| 44 | Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | + |
| 45 | Ведение мяча без зрительного контроля | + | + | + |
| 46 | Ведение мяча на месте | + | + | + |
| 47 | Ведение мяча по прямой | + | + | + |
| 48 | Ведение мяча по дугам | + | + | + |
| 49 | Ведение мяча по кругам | + | + | + |
| 50 | Ведение мяча зигзагом | + | + | + |
| 51 | Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + |
| 52 | Обводка соперника с изменением направления |  | + | + |
| 53 | Обводка соперника с изменением скорости |  | + | + |
| 54 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  | + | + |
| 55 | Обводка соперника с переводом ногой  |  |  |  |
| 56 | Обводка соперника за спиной |  |  |  |
| 57 | Обводка соперника используя несколько приемов подряд |  |  |  |
| 58 | Броски в корзину двумя руками сверху | + | + | + |
| 59 | Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |
| 60 | Броски мяча в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |
| 61 | Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |
| 62 | Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |
| 63 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  |  | + |
| 64 | Броски в корзину двумя руками без отскока от щита  |  |  |  |
| 65 | Броски в корзину двумя руками с места  | + | + | + |
| 66 | Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + |
| 67 | Броски в корзину двумя руками в прыжке |  | + | + |
| 68 | Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  |  |
| 69 | Броски в корзину двумя руками (средние) | + | + | + |
| 70 | Броски в корзину двумя руками (ближние) | + | + | + |
| 71 | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |
| 72 | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту  | + | + | + |
| 73 | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + | + | + |
| 74 | Броски в корзину одной рукой сверху  | + | + | + |
| 75 | Броски в корзину одной рукой от плеча  | + | + | + |
| 76 | Броски в корзину одной рукой снизу | + | + | + |
| 77 | Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |
| 78 | Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |
| 89 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита  |  |  | + |
| 80 | Броски в корзину одной рукой с места  | + | + | + |
| 81 |  Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + |
| 82 |  Броски в корзину одной рукой в прыжке | + | + | + |
| 83 | Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  |  |
| 84 | Броски в корзину одной рукой (средние) |  | + | + |
| 85 | Броски в корзину одной рукой (ближние) |  | + | + |
| 86 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + |
| 87 | Броски в корзину одной рукой под углом под щитом |  | + | + |
| 88 | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + |

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | ЭНП |  |
|
| 1-й | 2-й | 3-й |  |
| 1 | 4 | 5 | 6 |
| Выход для получения мяча | **+** | **+** |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |
| Розыгрыш мяча | + | + | + |
| Атака корзины | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |
| Заслон |  | + | + |
| Наведение | + | + | + |
| Пересечение | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + |
| Тройка |  |  | + |
| Малая восьмерка |  |  | + |
| Скрестный выход |  |  | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  |
| Наведение на двух игроков |  |  | + |
| Система быстрого прорыва |  |  |  |
| Система эшелонированного прорыва |  |  | + |
| Система нападения через центрового |  |  | + |
| Система нападения без центрового |  |  | + |
| Игра в численном большинстве |  |  | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + |

**Тактика защиты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| приемы игры | ЭНП |  |
|
| 1-й | 2-й | 3-й |  |
| 1 | 4 | 5 | 6 |
| 1.Противодействие получению мяча | **+** | **+** | **+** |
| 2.Противодействие выходу на свободное место | + | + | + |
| 3.Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |
| 4.Противодействие атаке корзины | + | + | + |
| 5.Подстраховка |  | + | + |
| 6.Переключение |  | + | + |  |  |  |
| 7.Проскальзывание |  |  | + |
| 8.Групповой отбор мяча |  | + | + |
| 9.Против тройки |  | + | + |
| 10.Против малой восьмерки |  | + | + |
| 11.Против скрестного выхода |  | + | + |
| 12.Против сдвоенного заслона |  |  |  |
| 13.Против наведения на двух |  |  |  |
| 14.Система личной защиты | + | + | + |
| 15.Система зонной защиты |  | + | + |
| 16.Система смешанной защиты |  | + | + |
| 17.Система личного прессинга |  |  | + |
| 18.Система зонного прессинга |  |  | + |
| 19.Игра в большинстве | + | + | + |
| 20.Игра в меньшинстве | + | + | + |

**Физическая подготовка** (Для всех возрастных групп и этапов подготовки)

**Общие подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения**

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

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

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

**Упражнения для мышц ног**

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

**Упражнения для мышц шеи и туловища**

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

**Упражнения для всех групп мышц**

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

**Упражнения для развития силы**

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

**Упражнения для развития быстроты**

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

**Упражнения для развития гибкости**

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

**Упражнения для развития ловкости**

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

**Полоса препятствий:** сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

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

**Упражнения для развития общей выносливости**

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

**Подвижные игры**

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мя­чей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охот­ники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Ком­бинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболи­стов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

**Специально – подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

 По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным из­менением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробегом 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 (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и спо­соба передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

**Упражнения для развития игровой ловкости**

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

**Упражнения для развития специальной выносливости**

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

1. **Методическое обеспечение программы**

Обучение, определяемое как процесс познания, в сфере баскетбола призвано обеспечить: обучение много­образным баскетбольным двигательным умениям и навыкам; обучение социально корректному поведению для установления и поддержания взаимоотноше­ний между игроками; изменения социальных ориентиров и стереотипов, межличностных взаимосвязей; обуче­ние для формирования системы знаний о сущности физиче­ской культуры и спорта и закономерностях использования ее ценно­стей для личности игрока.

В настоящее время под дидактическими основами физи­ческой культуры и спорта принято понимать научно обоснованную систему ее принципов, средств, методов и форм организации, принятых в практике физического образования и физкуль­турно-спортивной деятельности.

# Принципы обучения

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и, в связи с этим, носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. Основанием принципов служат закономерности.

По отношению к педагогической деятельности в сфере баскетбола под принципами следует понимать наи­более важные закономерности воспитания, обучения и разви­тия, указывающие основную направленность педагогических воздействий; это своеобразные правила и требования к обоб­щенной деятельности игрока и тренера-преподавателя в достижении дидак­тических целей и задач.

В настоящее время обобщенная структура принципов со­стоит из группы общих социальных принципов, общеметодических и специфических принципов обучения в сфере спортивной под­готовки в баскетболе. Основополагающее значение для целесо­образной организации системы в баскетболе имеют общие социальные принципы: оздоровительной направленности и всестороннего развития личности.

**ПРИНЦИПЫ**

**организации**

**процесса**

**обучения в**

**БАСКЕТБОЛе**

**Общеметодические принципы обучения**

**Специфические принципы спортивной подготовки**

**Общие социальные принципы**

**- оздоровительной направленности;**

**- всесторонности.**

**- сознательности и активности;**

**- наглядности;**

**-доступности и индивидуализации;**

**- постепенности;**

**- систематичности и последовательности.**

**-единства ОФП и СФП;**

**-волнообразности;**

**-цикличности;**

**-единства взаимосвязи структур соревновательной деятельности и спортивной подготовленности.**

Принцип **оздоровительной направленности** отражает со­циальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья людей - главной ценности любого об­щества. Реализация данного принципа возможна при соблю­дении следующих основополагающих условий:

- оптимальной (сообразно возрасту и подготовленности) физической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями на тренировках;

- подбора и использования средств, методов и форм занятий, несущих комплексный оздоровительный эффект;

- обеспечения регулярного контроля (педагогического и врачебного) за динамикой здоровья, физического развития, функциональной подготовленностью;

- овладения системой ценностей баскетбола в сфере валеологии и здорового образа жизни.

Принцип **всесторонности** в настоящее время рассматривается с позиции отражения демократических преобразований общества; его суть - на основе удовлетворения потребностей личности и с учетом ее способностей обеспечить единство позитивных преобразований в отношении нравственного, физического, эстетического воспитания сформировать систему потребностей, связанных с ценностями физической культуры.

К обще методическим принципам обучения относятся принципы: сознательности и активности, доступности, постепенности, систематичности и последовательности.

**Принцип сознательности и активности** при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает осмысление и понимание обучающимися сущности и структуры изучаемого технического приема или тактического действия, самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении. Результативности обучения способствует активное заинтересованное отношение обучающихся к расширению своего двигательного потенциала.

**Принцип наглядности** предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п., здесь незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возможности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в баскетбол. В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

**Принцип доступности и индивидуализации** основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала воспитанников.

**Принцип постепенности** формулируется в виде методологического правила: "от простого - к сложному, от легкого - к трудному". Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала, с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала обучающихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяют от пассивной до активной формы.

**Принцип систематичности и последовательности**требует четкого планирования и регулярности в тренировочном процессе, соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов - основа их действенности на занятиях по баскетболу.

Отражая характерные и весьма специфические для баскетбола (как части физической культуры) явления и процессы, прин­цип систематичности ориентирует на сугубо специализиро­ванное построение спортивной подготовки и соревнователь­ной деятельности; представлен в этой связи группой специфи­ческих принципов, в числе которых особо важными являются:

- направленность к высшим достижениям;

- углубленная специализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- волнообразность и вариативность нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство взаимосвязи структур соревновательной дея­тельности и спортивной подготовленности.

 Выделение **принципа направленности к высшим спортивным достижениям** обусловлено глубоко специфическими за­кономерностями баскетбола, в которых выражены его соревнова­тельное начало, нацеленность на максимально возможный результат и рекорд, конкурентное сопоставление сил. Установка на высшие спортивные достижения имеет су­щественное социально-педагогическое значение, поскольку отражает состояние игрока; означает устремленность личности к самопознанию на основе продвижения к высшим рубе­жам личностного и двигательного совершенствования.

**Принцип углубленной специализации** обусловлен соблюдением ряда педагогических требований, из которых основными яв­ляются:

- осуществление комплекса мер полноценного отбора и спортивной ориентации юных спортсменов для специализи­рованных занятий по баскетболу;

- ранняя спортивная специализация, основанная на гене­тической предрасположенности и индивидуализации трени­ровочного процесса, учете возрастных особенностей спорт­сменов;

- специализация тренировочного процесса, предусматри­вающая специфичность используемых средств и методов как общей, так и специальной подготовки в основных разделах ее содержания: физической, технической, тактической и психи­ческой;

- формирование комплекса личностных черт, качеств, свойств и функций, отражающих специфику баскетбола и обеспе­чивающих успешность специализации в нем.

Сущность **принципа единства общей и специальной под­готовки** заключается в необходимости становления всесто­ронней физической и духовной подготовленности спортсме­нов, создания объективно потребной базы для достижения спортивного мастерства и высоких результатов.

Необходимость реализации **принципа волнообразности** нагрузок обусловлена комплексом взаимосвязанных причин, наиболее существенные из них:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации;

- периодичность колебаний дееспособности игрока, обусловленная естественными биоритмами (суточные, около­недельные, околомесячные) и факторами, внешней среды (температура, атмосферное давление и т.п.);

- противоречивость соотношения объема и интенсивно­сти нагрузок, приводящая к их разнонаправленности (растет объем упражнения - падает их интенсивность).

Таким образом, основным фактором, определяющим волнообразный характер тренировочного процесса, является нагрузка. При этом постоянное повышение тренировочных нагрузок вступает в противоречие с адаптивными возможно­стями человека. Это вызывает необходимость временного снижения нагрузок, чтобы обеспечить протекание восстано­вительных процессов. Поэтому динамика нагрузок не может иметь вид восходящей кривой - она приобретает волнооб­разный характер, как наиболее полно и естественно отра­жающий в целом закономерности процесса спортивной тренировки.

**Принцип цикличности** тесно связан с принципом волно­образности динамики нагрузок и отражает совокупность тре­нировочных воздействий, образующих относительно закон­ченный кругооборот системно повторяющихся звеньев трени­ровочного процесса (отдельных упражнений, занятий, перио­дов, этапов) в рамках определенных циклов. Таким образом, циклы тренировки - наиболее общие и универсальные фор­мы структурной организации тренировочного процесса, на­правленного на подготовку к соревнованиям. В этой связи принцип цикличности нацеливает на уста­новление относительно общего порядка спортивной подго­товки.

Соответственно различают:

- малые циклы, или микроциклы (недельные);

- средние, или мезо циклы (часто околомесячные);

- большие, или макроциклы (полугодичные и годичные).

В основе **принципа единства и взаимосвязи структур соревновательной деятельности и подготовленности** спортсмена лежат закономерности построения структуры тренировочного процесса, взаимосвязи и взаимообусловленности соревнова­тельной и тренировочной деятельности спортсмена. В практике необходимо так строить под­готовительный процесс (тренировочный), чтобы максимально приблизить его к структуре соревновательной деятельности. Это возможно при четких представлениях о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельно­сти, а также субординационных отношениях между состав­ляющими соревновательной деятельности и подготовленно­сти.

Обобщая сказанное, можно констатировать, что реализа­ция в процессе обучения баскетболу представленной сис­темы принципов, отражает основные закономерности становления игрока, позволяя прогнозировать эффективность формирования биосоциальных начал лично­сти, обеспечивая при этом воспитание ее базовой и физической культуры.

**Средства обучения**

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На тренировках по баскетболу используют как общепедагогические средства: слово и сенсорно-образные воздействия, так и специфические: физические упражнения.

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения. С помощью слова тренер-преподаватель организует обучающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у обучающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К **специфическим средствам обучения** относятся: **физические упражнения**, которые подразделяют на **вспомогательные и основные**. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

**Вспомогательные упражнения** включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов образовательных программ: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр.

С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости.

**Основные** - этоупражнения***,*** направленные на овладение техникой и тактикой баскетбола, а также игровые задания, требующие эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство. При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются **подводящие упражнения*.*** По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п. В связи с этим, подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят обучающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

**Упражнения сопряженного характера**, предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры. Упражнения по тактике***,*** основу которых составляют игровые приемы и их сочетание, способствуют физическому и умственному развитию. Изученные технико-тактические действия шлифуются вучебных играх и непосредственно всоревнованиях***.*** Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у обучающихся.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом. Используемые на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу методы можно подразделить на две группыобщепедагогические (словесные, наглядные) и практические.

**Методы организации процесса**

**обучения в баскетболе**

 Общепедагогические

 Практические

 Словесные

Наглядные

Игровой

Практического

упражнения

Соревновательный

рассказ

объяснение

команды и распоряжения

задание

указание

беседа

разбор

показ упражнений

вспомогательные наглядные средства

методы ориентирования

Избирательного воздействия

Комплексного воздействия

Сопряженного воздействия

Целостного упражнения

Расчленено-конструктивного упражнения

**К словесным методам** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, беседа и разбор.

Рассказ *-* это короткое повествование о технико-тактическом приеме или взаимодействии, способе его применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение - раскрывает сущность конкретного двигательного движения или действия, его содержание, форму и структуру, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, точного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению - быть кратким. Тренер должен уметь выделить главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения *-* специфические формы речевого воздействия, принадлежащие к числу основных способов оперативного управления деятельностью обучающихся. Они отличаются особой лаконичностью и, повелительностью наклонения. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения, или игрового задание.

Задание *-* это форма постановки индивидуальной и коллективной задачи перед обучающихся в упражнениях или учебных играх.

Указание - отличается от задания краткостью формы, направлено на внесение корректив в действия воспитанников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и воспитанниками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

**Наглядные методы** многообразны. Они направлены на активизацию сенсорных процессов обучающихся. К ним, прежде всего, относитсяпоказ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными воспитанниками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление обучающихся, о движении или действиях. Для достижения этой цели необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа и расположить воспитанников так, чтобы были оптимальные условия для обзора: осуществить показ в целом или по элементам, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и **вспомогательные наглядные методы**: демонстрация кино- и видео материалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и др. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют **методы ориентирования**.С помощью предметных или условных ориентиров (линий разметки, мячей, переносных стоек или манекенов, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления или способов выполнения заданий, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с использованием словесных*.* Это одно из основных условий их эффективности.

**Практические методы.** Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

**Метод упражнения** предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными воспитанниками или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучивают вцелостном виде***,*** так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения.

Разучивание по частям (расчлененным методом)предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы). При изучении техники и тактики баскетбола широко используютсяподводящие упражнения***.***

Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, выпуск мяча над собой при изучении бросков), фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха - мяч поднят к голове), создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование тренером или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки обучающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча), временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения, сидя на стуле). Количество подводящих упражнений и продолжительность их использования зависит от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов автономно и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технические приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности: от действий без мяча переходят к технике владения мячом, от статических действий на месте - к динамическим в движении, от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями, от многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействуетметод сопряженных воздействий*.* Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на занятиях по баскетболу используют игровой и соревновательный*.*Ихприменение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у обучающихся интерес к систематическим занятиям.

**Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме и непосредственно игрой. Участие обучающихся в специальных подготовительных играх и эстафетах связано с решением разнообразных технико-тактических задач. Это происходит на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния и создает соответствующие условия для синтеза всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

**Основу соревновательного метода** составляет специально организованная соревновательная деятельность. Этот метод может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Факторы соперничества в процессе состязаний, борьбы за первенство или возможно высокое достижение создают особый эмоциональный и функциональный фон, который усиливает комплексный тренировочный эффект на организм обучающихся, способствует улучшению технико-тактической подготовленности и спортивных результатов. С целью достижения направленного воздействия соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;

- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации: игра двумя мячами, условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов и т.д.;

- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил; увеличение продолжительности игры, сокращение времени владения мячом, строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы, запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.;

- усложнение процессов восприятия игровых ситуаций:

игра двух команд в одинаковой форме, при уменьшенном освещении, при моделировании шума трибун и т.п.;

- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов: использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.;

- игра с гандикапом: предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.

С большим эффектом в условиях спортивной школы можно использовать практику проведения соревнований по так называемому "уличному" баскетболу: 3х3 на одну корзину, до 15 очков или продолжительностью 20 мин., игры проводят преимущественно на открытой площадке. Демократичность правил и непритязательность к условиям игрового противоборства делают данную разновидность соревновательного метода доступной для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов*,* их применение требует определенной подготовленности обучающихся, предварительного овладения ими основами техники и тактики игры, достаточной функциональной готовности. Продолжительность игровых заданий и игр не должна быть чрезмерной, так как наибольший эффект достигается в случае концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи. На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства тренера-преподавателя, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, адекватных возрасту и подготовленности обучающихся, а также сложности изучаемого материала*.*

**Методы организации обучающихся**

Эффективность процесса обучения определяется также уровнем его организации.На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации обучающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, круговой тренировки*,* индивидуальных заданий*.*

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми воспитанниками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

Проходной метод объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для **группового метода** характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий, используютв **методе круговой тренировки*.*** Но здесь распределение обучающихся, производят в зависимости от их подготовленности, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют, а соответствии с поставленными задачами.

**Метод индивидуальных заданий** предполагает самостоятельное их выполнение каждым спортсменом. Тренер-преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми обучающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся, на занятиях зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых тренером средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действийс мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным или проходным методами: одновременно или посменно. Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод*.*

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод*.* Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передач мяча, перемещений, бросков и т. п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую. К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки*.* Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и развития специальных физических качеств.

В теории физической культуры существует терминметодика обучения***.***Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффектив­ное освоение обучающимися изучаемого учебного материала.Применительно к урокам баскетбола - это профессионально организованный путь формирования у воспитанников специальных знаний, умений и навыков игры. Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач. Сюда относятся: соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала; отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения; нормирование нагрузок; рациональная организация обучающихся на тренировке; выбор места тренером-преподавателем, грамотное использование им терминологии, команд и указаний; создание соответствующего эмоционального фона занятий; своевременное исправление ошибок, благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к воспитанникам.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и с использованием адекватных средств, методов обучения и организации обучающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

**Восстановительные мероприятия**

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

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

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

**Восстановительные мероприятия и предупреждение травматизма**

Восстановительно-профилактические мероприятия осуществляются с помощью просмотра учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

- В холодную погоду надевать спортивный костюм.

- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг» и использовать их во время разминки.

- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

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

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

Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

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

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

**Инструкторская и судейская практика**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.

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

1. Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением
2. Провести подготовку команды к соревнованиям.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- Развитие процессов восприятия;

- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- Развитие способности управлять своими эмоциями;

- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;

- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);

- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

**Воспитательная работа**

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

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;

- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- Дружный коллектив;

- Система морального стимулирования;

- Наставничество опытных спортсменов.

**Основные воспитательные средства**: торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

**Медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в баскетболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

Контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

**Медико-биологический контроль**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

Задачи медико-биологического контроля:

1. Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
2. Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
3. Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
4. Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
5. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
6. Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
7. Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
8. Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля - диспансерный метод - мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга - активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

**Врачебно-педагогический контроль**

Задача - определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

Срочный контроль

Задача - оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;

- динамика ЧСС;

- масса тела.

Формы врачебно-педагогического контроля

- плотность учебно-тренировочного занятия;

- самоконтроль;

-ведение дневника спортсмена.

Цели и задачи врачебно-педагогического контроля

Цель - оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;

- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;

- оценка общей и специальной тренированности;

- текущее и перспективное планирование УТЗ;

- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

**Контроль в процессе подготовки**

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

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

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

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

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

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

1. **Список литературы**
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004г. – 100 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2011г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2014г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М.: Центр Академия, 2014г.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова. М., 2014г.
7. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2013г.
8. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.
9. Ю.П. Пузырь, А.Н. Тяпин, В.П. Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. М., 2012г.