


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
Совета
протокол № 1
от «25» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО ДЮСШ
 А.И. Блюм
Приказ № 101
от «25» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по командному игровому виду спорта**

Б А С К Е Т Б О Л

Срок реализации: 8 лет

Составитель программы:
Блюм Елена Александровна –
мастер спорта СССР,
тренер-преподаватель

ст. Тбилисская
2018

Пояснительная записка

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

1.1. Основополагающие принципы:

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

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

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

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

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

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

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

1. Нормативная часть

Программа для детско-юношеской спортивной школы (МБОУДО ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, в соответствии с Федеральными государственными требованиями (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530) и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777). Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу в МБОУДО ДЮСШ.

Программа служит основным документом эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
- Подготовки баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Тбилисского района и Краснодарского края.
- Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и борцовскими качествами спортсменов.
- Обучение техники и тактике баскетбола, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

- Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд района, края.
- Подготовка инструкторов и судей по баскетболу.
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования.
- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.
- Подготовка и выполнение нормативных требований.

Важнейшие требования к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышения работоспособности.
4. Коррекция психофизического развития.
5. Профилактика асоциального поведения.
6. Организация условий для полезного заполнения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Основной показатель спортивной школы по баскетболу:

- стабильный состав обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года обучения), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, края, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основные условия пребывания обучающихся в спортивной школе.

Программа является основным документом по организации и проведения занятий по баскетболу.

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

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

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

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

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

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

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

2. Организационно-методические указания

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

Главным отличием является возраст и уровень подготовленности 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.

Зачисление в спортивную школу в отделение баскетбола проводится с 8 лет. Минимальный возраст и наполняемость групп определены в таблице № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап	5	12	12 - 20

Основной формой работы ДЮСШ являются учебно-тренировочные занятия на различных этапах подготовки.

Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных

различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических

навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

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

3. Учебный план

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 общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.):								
1.1	Теория и методика ФК и спорта	28	40	40	46	46	56	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	55	70	70	83	83	84	84	63
1.3	Избранный вид спорта	160	194	194	262	262	328	312	293
1.4	Специальная физическая подготовка	33	64	64	69	69	84	100	110
2.	Общее количество тренировочных часов в год (час.)	276	368	368	460	460	552	552	552
3.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период) (час.)	25	37	37	46	46	53	53	53
4.	Тренировочные сборы:	С учетом календарного плана официальных физкультурных мероприятий 1 раз в год							
5.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
6.	Медицинское обследование	справка	справка	1	1	1	1	1	2
7.	Промежуточная аттестация	1 раз в год							
8.	Итоговая аттестация	1 раз по итогам освоения программы периода							
9.	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	12
10.	Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	4	4	5	5	5
11.	Общее кол-во тренировок в год	138	138	138	184	184	230	230	230
12.	Уровень спортивной подготовленности	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Задачи этапа начальной подготовки

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

Общие задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

Задачи начальной специализации

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

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

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

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

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

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

4. Учебный материал для всех этапов подготовки

4.1. Теоретическая подготовка для всех периодов обучения

1. Физическая культура и спорт в России

1. История развития физической культуры.
2. Физическая культура в образовательных учреждениях и в семье.
3. Оздоровительное значение физической культуры.
4. Значение физической культуры в современной жизни.
5. Высшие достижения российских спортсменов.

2. Развитие баскетбола в России и за рубежом

1. Возникновение и история развития баскетбола.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях, в чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

3. Гигиенические знания и навыки

1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Правила личной и общественной гигиены.
4. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
5. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.
6. Вредные привычки.

4. Врачебный контроль и самоконтроль.

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.
3. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.
4. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы спортивного массажа.

5. Техническая подготовка

1. Общая характеристика техники баскетбола.
2. Классификация технических приемов.
3. Использование технических приёмов в защитных и атакующих действиях.

6. Тактическая подготовка

1. Общая характеристика тактической подготовки в баскетболе.
2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.
3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.

7. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов

1. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение работоспособности.

2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств баскетболистов различного возраста и спортивной квалификации.
3. Требования к развитию двигательных качеств: скоростных; силовых; специальной выносливости; прыгучести, ловкости и координации движений.
4. Специальная физическая подготовка, её роль и содержание в учебно-тренировочном процессе при подготовке баскетболистов различных возрастов.
5. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке баскетболистов разных возрастов.

8. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Особенности спортивного травматизма.
2. Причины травм и их профилактика на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
3. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий.
4. Вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы.
5. Оказание первой доврачебной помощи.

9. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма поддержание здоровья и работоспособности.
2. Тренировка – процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
3. Понятие о физиологических основах двигательных навыков.
4. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях баскетболом.

10. Правила игры, организация и проведение соревнований

1. Игра. Оборудование.
2. Игроки, запасные, тренеры. Судьи и их обязанности.
3. Правила касающиеся игроков.
4. Правила поведения. Нарушения и наказания.
5. Организация и проведение соревнований.

11. Теоретические основы судейской и инструкторской практики

4.2. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в		+	+	+			

движении							
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+

Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под	+	+	+	+			

углом к щиту							
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

4.3. Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			

Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

4.4. Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмёрки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+

Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

4.5. Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег

с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом

с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

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

частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

5. Восстановительные мероприятия

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

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное

влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

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

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

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

6. Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

7. Психологическая подготовка

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах,

стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Воспитательная работа

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

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

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

высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

9. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

10. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и

принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

4.Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 .

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

11. Промежуточная аттестация (выполнение нормативных требований)

Нормативные требования по физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки отделения баскетбола

Развиваемое физическое качество	Уровень оценки, баллы	Контрольные упражнения (тесты)					
		Мальчики			Девочки		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег 20 м. (с.)						
	5	4,5	4,3	4,2	4,7	4,6	4,5
	4	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7
	3	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9
	Скоростное ведение 20 м. (с.)						
	5	11,0	10,9	10,7	11,4	11,1	11,0
4	11,4	11,1	10,9	11,8	11,5	11,3	
3	11,8	11,5	11,3	12,0	11,8	11,6	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)						
	5	130	150	165	115	130	145
	4	125	140	150	110	120	130
	3	120	130	140	95	110	120
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)						
	5	24	27	30	20	23	27
	4	22	23	27	18	20	24
3	20	22	24	16	18	21	

Отлично- 18-20 баллов, хорошо – 14-17 баллов, удовлетворительно – 11-13 баллов

Нормативные требования по физической и специальной подготовки для групп тренировочного этапа отделения баскетбола

Развиваемое физическое качество	Уровень оценки, баллы	Контрольные упражнения (тесты)									
		Юноши					Девушки				
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег на 20 м (с.)										
	5	4,0	3,9	3,8	3,7	3,7	4,3	4,2	4,1	3,9	3,9
	4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	4,6	4,5	4,4	4,2	4,2
	3	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,9	4,8	4,7	4,5	4,5
	Скоростное ведение 20 м. (с.)										
	5	10,0	9,9	9,8	9,7	9,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,4
4	10,4	10,3	10,1	10,0	10,0	10,9	10,9	10,8	10,7	10,7	
3	10,8	10,5	10,3	10,3	10,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,9	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)										
	5	170	180	190	200	210	150	160	170	180	190
	4	160	170	180	190	200	140	150	160	170	180
	3	150	160	170	180	190	130	140	150	160	170
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см.)										
	5	30	32	35	38	40	25	27	29	31	33
4	27	30	32	35	37	23	25	27	29	31	
3	25	27	30	32	35	21	23	25	27	29	
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м.										
	5	160	165	180	200	210	153	165	177	187	191
	4	153	160	165	180	200	145	155	165	175	179
	3	150	155	160	165	180	135	145	155	165	169
	Бег 600 м.										
Зачет											

Отлично- 23- 25 баллов, хорошо – 19-22 баллов, удовлетворительно – 15-18 баллов

Специальная подготовка

Техническое мастерство	Уровень оценки, баллы	Контрольные упражнения (тесты)									
		Юноши					Девушки				
		11 лет	12 лет	11 лет	12 лет	11 лет	12 лет	11 лет	12 лет	11 лет	12 лет
	Передвижение в защитной стойке										
	5	9,0	8,7	8,5	8,3	8,1	9,5	9,0	8,8	8,7	8,5
	4	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	10,0	9,5	9,1	8,9	8,7
	3	10,0	9,5	9,1	8,9	8,7	10,5	9,9	9,3	9,2	9,0
	Дистанционные броски (%)										
	5	40	50	60	70	80	40	50	60	70	80
4	30	40	50	60	70	30	40	50	60	70	
3	20	30	40	50	60	20	30	40	50	60	
Штрафные броски (%)											

	5	40	50	60	70	80	40	50	60	70	80
	4	30	40	50	60	70	30	40	50	60	70
	3	20	30	40	50	60	20	30	40	50	60

Отлично- 13-15 баллов, **хорошо** – 12-10 баллов, **удовлетворительно** – 9-7 баллов

Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Федеральные государственные требования (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530)
3. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777).
4. Методические рекомендации по разработке и реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (приложение к приказу министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 15.10.2014 г. № 1885)
5. А.Б. Мацак, В.Н. Обухов Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации)
6. А.А. Гомельский, В.Г. Луничкин Сборник методических материалов для детских тренеров по баскетболу, Москва 2010
7. Е.А. Колесникова, Р.З. Гакаме, В.В. Костюков Стритбол. Подготовка спортсменов к соревнованиям (Учебно-методическое пособие). Краснодар, 2007
8. Пайе Баррел, Пайе Партрик. Баскетбол для Юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. М. Советский спорт, 2008
9. В.А. Лепешкин. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М. Советский спорт, 2010
10. Учебное пособие для профессиональной гигиенической подготовки работников учреждений дополнительного образования. Краснодар, 2009
11. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007
12. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
13. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

14. Kubansport.ru – министерство спорта Краснодарского края
15. <http://basket-life.ru/> - федерация баскетбола Краснодарского края