

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | стр. |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1. | Нормативная часть программы | 4 |
| 2. | Учебный план | 8 |
| 3. | План-схема годичного цикла подготовки | 8 |
| 4. | Содержание изучаемого курса | 9 |
| 4.1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 4.2. | Практическая подготовка | 11 |
| 4.3. | Программа технико-тактической подготовки для групп начальной подготовки | 14 |
| 4.4. | Программа технико-тактической подготовки для учебно-тренировочной группы | 16 |
| 5. | Педагогический и врачебный контроль | 22 |
| 6. | Воспитательная и психологическая подготовка | 24 |
| 6.1. | Воспитательная работа | 24 |
| 6.2. | Психологическая подготовка | 27 |
| 7. | Восстановительные средства и мероприятия | 31 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 34 |
| 9. | Программный материал для практических занятий | 35 |
| 10. | Система тренировочных занятий | 35 |
|  | Литература | 36 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, доктор педагогических наук; В.Г.Башкирова – заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин – заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – кандидат педагогических наук; А.Б.Саблин – кандидат педагогических наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012, Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Программа составлена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов от новичков до спортсменов-разрядников.

 В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ДЮСШ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

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

- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, 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.

Настоящая программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов.

Основной показатель работы ДЮСШ – стабильный состав занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженные в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд Усть-Майского улуса (района) и Республики Саха (Якутия). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в ДЮСШ.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку баскетболистов с целью резерва сборных молодежных юношеских команд Усть-Майского улуса (района) и Республики Саха (Якутия);

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки, и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по баскетболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. Обучающие: освоить технику и тактику игры в баскетбол, ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, подготовить инструкторов и судей по баскетболу, воспитывающие, воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

2. Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки. 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.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юных спортсменов предусматривает 3 этапа подготовки: 1) спортивно-оздоровительный этап; 2) этап начальной подготовки, 3) учебно-тренировочный этап.

Программа содержит основные требования во возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап. Эта форма работы охватывает всех желающих имеющих разрешение врача-педиатра, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке.

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

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное** **число учащихся** **в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года** |
| Спортивно-оздоровительная группа | Все | 8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Группа начальной подготовки | До 1 года | 8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке |
| Свыше 1 года | --- | 14 | 6 |
| Учебно-тренировочная группа | 1 | --- | 12 | 8 | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |
| 2  | --- | 12 | 8 |
| 3 | --- | 12 | 8 |
| 4 | --- | 12 | 8 |
| 5 | --- | 12 | 8 |

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

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

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.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. 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.

Баскетбол – это 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. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном 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.

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.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

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.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

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 юными высокорослыми 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.

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ 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 к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к более 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 спортивно-оздоровительного этапа.***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

***Задачи этапа начальной подготовки.***

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

***Общие задачи учебно-тренировочного этапа.***

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

 Весь период подготовки на УТ этапе разделить еще на два по некоторой общности задач.

С целью более удобного отслеживания уровня общей и специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки ДЮСШ на каждого обучающегося заводится индивидуальная карта спортсмена.

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баскетболом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ адрес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы, год обучения | Дата обследования | Физическое развитие | Заключение врача |
| Длина тела, см | Масса тела, кг. | Длина голени, см. | Сила сгибателей кисти | ЖЕЛ | МПК, мл/мин. |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ГНП:1-й2-й3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:1-й2-й3-й4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные группы, год обучения | Дата обследования | Физическая подготовка |
| Общая  | Специальная |
| Бег 20 м. | Бег 40 сек. | Бег 600 м. | Прыжок в длину с места | Прыжок в высоту, см. (по Абалакову) |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ |  |  |  |  |  |  |
| ГНП:1-й2-й3-й |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:1-й2-й3-й4(5)-й |  |  |  |  |  |  |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6-8 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по баскетболу по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **СО** | **ГНП** | **УТГ** |
| **до 1 года** | **свыше 1 года** | **1 год** | **2-3 год** | **1-2 год** | **3 год** | **4-5 год** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 6 | 10 | 12 | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 132 | 102 | 94 | 88 | 104 | 88 | 72 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 38 | 48 | 90 | 94 | 98 |
| 4. | Техническая подготовка | 62 | 74 | 50 | 48 | 46 | 42 | 40 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 10 | 26 | 30 | 36 | 48 | 58 |
| 6. | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 6 | - | - | 8 | 10 | 12 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Всего часов** | **228** | **228** | **228** | **228** | **304** | **304** | **304** |

1. **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения па этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

**4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. 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 в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. 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. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**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 в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов 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 в спортивной тренировке.

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, со держание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы 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. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие

выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**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 вариантность.

**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 России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**4.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**4.2.1. ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

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

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые

покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения Общеразвивающие 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 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.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

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

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

**Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

**Прыжок с доставанием.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

**Передвижение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки, старт, финиш.

**Скоростное ведение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левойрукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние,пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-хшагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движениев обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последниеворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левойрукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

**1)** для **НП**

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для **УТГ**

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

финиш

**Передачи мяча**

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для **НП**

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для **УТГ**

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

**Броски с дистанции**

Для **НП**

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для **УТГ**

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: пер вый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

**для группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (единицы измерения)** | **Спортивно-оздоровительная группа** | **Группа начальной подготовки** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Бег 20м (с) мал./ дев. | 4.2-4.5 | 4.2-4.5 | 4.0-4.3 | 3.9-4.0 |
| Бег 40 (с) мал./ дев. | 8.5-8.9 | 8.5-8.9 | 8.2-8.5 | 8.0-8.2 |
| Бег 300 м (мин) мал./дев. | 1.16-1.20 | 1.16-1.20 | 1.07-1.15 | 0.55-1.00 |
| Прыжок в длину с места (см) м/д | 160-155 | 160-155 | 174-160 | 190-180 |
| Высота подскока (см) ( по Абалакову) дев./мал. | 30-28 | 30-28 | 32-32 | 35-35 |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

**для учебно-тренировочной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения (единицы измерения)** | **учебно-тренировочной группы** |
|  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| Бег 20м (с) мал./ дев. | 3.9-3.8 | 3.8-3.7 | 3.6-3.7 | 3.6-3.7 | 3.6-3.7 |
| Бег 40 (с) мал./ дев. | 7.9-8.0 | 7.7-7.8 | 7.5-7.6 | 7.3-7.4 | 7.2-7.3 |
| Бег 600 м (мин) мал./дев. | 1.55-2.00 | 1.45-1.55 | 1.35-1.40 | 1.32-1.37 | 1.32-1.37 |
| Прыжок в длину с места (см) м/д | 195-195 | 205-205 | 210-205 | 215-207 | 220-208 |
| Высота подскока (см) ( по Абалакову) дев./мал. | 38-37 | 41-40 | 43-41 | 44-42 | 45-42 |

**4.3. ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.
2. Техника передвижения в баскетболе.

Стойка: постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».

Прыжки: толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега).

Остановки: шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.

Вышагивания и повороты: повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания; повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

3. Техника владения мячом: жонглирование мяча (одним, двумя).

4. Техника владения мячом в нападении.

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди (1);

- высокого (2);

- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

Ловля одной рукой:

- высокого (3);

- низкого (2);

- катящегося (2);

- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

Передача мяча:

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);

- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие…/.

Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;

- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;

- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;

- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;

- переход на ведение мяча после его ловли в движении;

- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;

- с изменением скорости;

- с поворотом и переводом мяча.

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;

- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;

- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;

- финт на передачу – проход;

- финт на ведение – передача;

- финт на бросок – проход – бросок;

- ведение – поворот – бросок;

- финт на бросок – поворот- бросок;

- финт на бросок – финт на передачу – бросок;

- финт на ведение – поворот – бросок;

- и другие варианты, в зависимости от ситуации…

5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;

- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;

- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;

- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;

- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;

- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;

- выпрыгивание – 1;

- взятие отскока- 3;

- отбивание – 1;

-накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;

- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);

- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;

- нападение без центрового – 1.

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;

- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия;

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);

- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2),против скрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;

- система зонной защиты – 2;

- прессинг – 3.

**4.4. ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ**

**4.4.1. Учебно-тренировочная группа первого года обучения.**

1. Техника нападения.

Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;

- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;

- одной рукой низкого мяча;

- одной рукой катящего мяча;

- одной рукой с низкого отскока.

*Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:*

- направлению;

- скорости движения;

- расстоянию.

б). передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;

- одной рукой сбоку;

- одной рукой сбоку от пола.

*Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по;*

- направлению;

- скорости передвижения;

- расстоянию.

в) броски мяча:

- штрафной бросок;

- броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;

- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;

- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;

- добивание мяча с отскоком от щита.

г) ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;

- ведение мяча с маневрированием.

д) обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

1. Техника защиты.

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;

- накрывание мяча при бросках в движении.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;

- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;

- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападение быстрым прорывом;

- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;

- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости у местонахождения мяча;

- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;

- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;

- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная защита;

- рассредоточенная личная защита;

- личная система защиты с групповым отбором мяча;

- личная система защиты с переключением;

- личный прессинг;

- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

**4.4.2. Учебно-тренировочная группа второго года обучения.**

**Техническая подготовка.**

1. Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;

- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных

технических приемов нападения.

Владение мячом:

а) ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;

- сочетание выполнения различных приемов ловли.

б) передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;

- передачи мяча на различные расстояния и направления;

- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;

- перевод мяча за спиной;

- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;

- чередование выполнения различных способов ведения.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;

- отбивание мяча при броске в прыжке;

- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;

- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;

- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего нападающего, центрового;

- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрового, крайнего нападающего, защитника.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета мяча, отскочившего от щита;

- выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

в) групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;

- взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»;

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющие различные игровые функции;

- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;

- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;

- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

г) командные действия:

- нападение «большой восьмеркой»;

- нападение с одним центровым;

- быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступание;

- взаимодействие трех игроков – противодействие «малой восьмерке»;

- применение взаимодействий между игроками различного амплуа;

- противодействие в численном меньшинстве;

- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;

- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей площадке, на ¾ поля по условным сигналам).

**4.4.3. Учебно-тренировочная группа третьего года обучения.**

1. Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;

- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Владение мячом:

а) ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

б) передача мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;

- откидка.

в). броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;

- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;

- бросок мяча в движении с одного шага;

- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;

- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

г) ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;

- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

2. Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

Овладение мячом:

- борьба при борьбе за овладении мячом, отскочившим от щита;

- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрового игрока, крайнего нападающего, защитника;

- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;

- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;

- взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»;

- взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»;

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;

- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;

- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;

- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;

- нападение перегрузкой;

- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;

- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;

- противодействию взаимодействия трех игроков – «скрестному выходу»;

- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;

- сочетание личной и зонной защиты в процессе игры. Смена систем защиты при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п..

**4.4.4. Учебно-тренировочная группа четвертого и пятого годов обучения.**

1. Техническая подготовка.

Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;

- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;

- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;

- передача назад на месте;

- передача в сторону в движении;

- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;

- передача мяча из-за спины в движении;

- передача мяча назад в движении;

- передача мяча из-за спины в пол в движении;

- чередование различных способов передач после выполнения других приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;

- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;

- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;

- сочетание различных способов ведения с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;

- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;

- бросок мяча в движении с поворотом кругом;

- добивание мяча без отскока от щита;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенным к игровым ситуациям;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трех игроков – «нападение на двух»;

- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;

- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – 2нападению двух»;

- групповые взаимодействия игроков при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении);

- групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;

- смешанная система защиты;

- противодействие применению комбинаций.

**5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в ДЮСШ и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается па состояние здоровья и функциональные системы организма.

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

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

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

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

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

Для участия в соревнованиях по баскетболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся ДЮСШ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

***Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля***

*Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, рентгенография, функции внешнего дыхания.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья-нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий баскетболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в баскетболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям баскетбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация; симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

**6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**6.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния па личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь ДЮСШ.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей па воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы па Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных замятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий па дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий па спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии па предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой парода, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива ДЮСШ с родителями.

**6.2. 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 всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

***1.*** ***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

***2. Развитие процессов восприятия.*** Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время ведения мяча или передач контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; броски мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за обстановкой на площадке (о передвижениях игроков как из команды противника так и из своей команды).

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

***3. Развитие внимания.*** Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны: упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

***4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У** баскетболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**5. *Развитие способности управлять эмоциями.*** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

***6. Воспитание долевых качеств.*** Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В учебно-тренировочном процессе особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи**  | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Спортивно-оздоровительный этап** |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа. |
| **Этап начальной подготовки** |
| Развитие физических качества с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Учебно-тренировочный этап** |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнение на растяжение.РазминкаМассаж.Искусственная активизация мышц.Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин10-20 мин.5-15 мин.60%. Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 \*С 3 мин само- и гетерорегуляция. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизирующей направленности | В процессе тренировки.3-8 мин.3 мин само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паровертебрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый.Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8-10 мин.5-10 мин.Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В средине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка.После восстановительной тренировки |
| После микроцикла соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.Сауна, общий массаж, душ Шарко, водный массаж.Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм.После восстановительной тренировки.Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и мосле микроцикла, применяются в течении нескольких дней.Сауна  | Восстановительные тренировка ежедневно.1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно  | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенна саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление -* восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, помогут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: па расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов па засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-5-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся па основании материала для учебно-тренировочного этапа.

***Первый год.***

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, ведению, жонглированию, броскам в кольцо, передачам мяча.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Третий год.***

*1.* Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство па учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

***Пятый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в баскетбол.

4. Проведение соревнований по баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**9. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

*На спортивно-оздоровительном этапе* занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба па лыжах, езда па велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется па основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На этапе *начальной подготовки* и *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

**11. СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Баскетбол отличается большим разнообразием соревновательных (технико-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной игры отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие – техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы – мезоциклы, которые объединяются в макроциклы – годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, *тренировочные задания* являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) – это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) баскетболистов.

*Тренировочные занятия* подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.