

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Год создания** | 2015 |
| **Тип программы** | Предпрофессиональная |
| **Образовательная область** | Физическая культура и спорт |
| **Направленность** | Физкультурно-спортивная |
| **Этапы реализации** | Начальный этап  Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства |
| **Пол** | Смешанный |
| **Уровень освоения содержания образования** | Спортивная подготовленность |
| **Форма** | Групповая |
| **Продолжительность реализации программы** | Начальный этап – 3 года (1 104 часа)  Тренировочный этап – 5 лет (3 450 часов)  Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года (2 392 часа)  Итого – 6 946 часов |
| **Возраст обучающихся** | 8-18 лет |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка ……………………………………………..**
   1. Общие положения.
   2. Характеристика баскетбола, отличительные особенности и специфика обучения.
   3. Структура системы многолетней подготовки.
   4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.
2. **Учебный план ………………………………………………………...**
   1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям.
   2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения.
   3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.
3. **Методическая часть ………………………………………………….** 
   1. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.
   2. Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки.
   3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
4. **Система контроля и зачётные требования ……………………….** 
   1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.
   2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
   3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
5. **Перечень материально-технического обеспечения ……………...**
   1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения Программы.
   2. Оборудование, необходимое для освоения Программы, передаваемое в индивидуальное пользование.
   3. Спортивная экипировка, необходимая для освоения Программы, передаваемая в индивидуальное пользование.
6. **Перечень информационного обеспечения ………………………..**
   1. Список литературы.
   2. Перечень Интернет-ресурсов.
7. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. **Общие положения.**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 города Пензы» (далее - ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012   
    № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007   
    № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации [от 6 декабря 2011   
    № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](garantF1://70003058.0);
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской

Федерации на период до 2020 года;

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 №

114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013

№ 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №

1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

1. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014   
    № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по

организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по баскетболу 2012 года (рекомендована Министерством спорта Российской Федерации).

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки (НП) и тренировочных группах (ТГ), которые организуются в ДЮСШ.

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, представленные в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от   
4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

8) содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

* 1. **Характеристика баскетбола, отличительные особенности и специфика обучения.**

Баскетбол – самый увлекательный и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности и эмоциональности восприятия.

Баскетбол – самый гармонично развивающийся вид спорта. В нём заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приёмов.

Баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Систематические занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, улучшают регуляторную функцию нервной системы, развивают мускулатуру и укрепляют здоровье.

Баскетбол не предполагает использование силовых приёмов, человека нельзя сбивать с ног, толкать и впечатывать в борт. Баскетбол разнообразнее по индивидуальной технике, координации, пластике, и, как следствие, он более интеллектуален.

Баскетбол (происходит от английских слов basket - корзина и ball - мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину.

В 1891 году преподаватель анатомии Спрингфилдского колледжа (США) Джеймс Нейсмит разработал правила игры в баскетбол.

В России первый матч был проведён в 1906 году в городе Петербурге.

С 1936 года мужской баскетбол является олимпийским видом спорта.

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

Форма игроков состоит из маек одного и того же цвета для каждого игрока, трусов и нижнего белья. Можно использовать защитные повязки бедра, предплечья, голеностопа или плеча, которые изготовлены из мягкого материала и не представляют опасности для других игроков (покрытия из пластика и металла запрещены).

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

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

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

* 1 очко - [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA);
* 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
* 3 очка - бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см.

Игра официально начинается [спорным броском](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28×15 м. Размер [щита](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%89%D0%B8%D1%82) 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола.

**Нарушения:**

* [*аут*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) - мяч уходит за пределы игровой площадки;
* [*пробежка*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%B0_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) - игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;
* нарушение ведения мяча, включающее в себя [пронос мяча](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0), [двойное ведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5);
* [*3 секунды*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_3_%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) - игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
* *5 секунд* - игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
* *8 секунд* - команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
* [*24 секунды*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_24_%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

* *нарушения возвращения мяча в зону защиты* (*зона*) - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

[**Фол**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BB)**ы** - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или [неспортивным поведением](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%8D%D0%B9%D1%80_%D0%BF%D0%BB%D1%8D%D0%B9). Виды фолов:

* персональный - фол игроку вследствие контакта с соперником;
* технический;
* обоюдный;
* неспортивный;
* дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов или 2 неспортивных фола в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом   
130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Важный показатель функционального состояния организма – сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков.

Для этого баскетболист должен:

1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры, разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Знание всех сторон, характеризующих деятельности баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки.**

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол»** **направлена на:**

- отбор одаренных детей;

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

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

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

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

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

**Цель программы:**

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;

- развитие способностей детей в избранном виде спорта;

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

**Основные задачи программы:**

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

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

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

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

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями

возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу

усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Основным условием достижения поставленных Программой целей и задач является **многолетняя и целенаправленная подготовка** юных спортсменов.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов:

- ***этап начальной подготовки*** (до года, свыше одного года) –

продолжительность до 3-х лет;

- ***тренировочный этап*** ***начальная специализация*** –

продолжительность до 2-х лет;

***углубленная специализация*** –

продолжительность до 3-х лет;

- ***этап совершенствования спортивного мастерства*** –

продолжительность до 2-х лет.

**Система многолетней подготовки** представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся на всех этапах**.**

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействия с партнёрами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

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

На этапе начальной подготовки происходит обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Далее на тренировочном этапе происходит повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, овладение основами техники и тактики баскетбола; приучение к соревновательным условиям; приобретаются навыки в организации и проведении соревнований, судейства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется подготовка баскетболистов высокой квалификации.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный

период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к

соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

Комплектование групп занимающихся и определение объема недельной тренировочной нагрузки производится по этапам (периодам) подготовки согласно следующей таблицы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **этапа** | | **Продолжительность этапа** | **Количество обучающихся в группе** | | **Минимальная тренировочная нагрузка**  **(учебных часов**  **в неделю)** |
| **минимум** | **максимум** |
| **Этап начальной подготовки** | до года | 1 год | 15 | 25 | 6 |
| свыше года | 1 год | 10 | 20 | 9 |
| 1 год | 10 | 20 | 9 |
| **Тренировочный этап** | начальная специализации  до 2-х лет | 1 год | 10 | 14 | 12 |
| 1 год | 10 | 14 | 12 |
| углубленная специализации  свыше 2-х лет | 1 год | 10 | 12 | 15 |
| 1 год | 10 | 12 | 18 |
| 1 год | 10 | 12 | 18 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | 2 года | 1 | 10 | 24 |

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапов (периодов) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

При трёхразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь чёткую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки.

* 1. **Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**

**Минимальный возраст** для зачисления детей – 8 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном

локальными документами ДЮСШ, на основании результатов

индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области

физической культуры и спорта (выбранного вида спорта), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать вступительные нормативы по общей и специальной физической подготовкам.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

**Минимальное количество** детей в группах:

- на этапах начальной подготовки до года - 15 человек;

свыше года – 10 человек;

- на тренировочном этапе 10 человек;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства 1человек.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Цель** – предпрофессиональная подготовка.

**Категория обучающихся** - от 8 до 18 лет.

**Срок обучения** – 10 лет.

**Режим занятий**:

Этап начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю.

Этап начальной подготовки свыше года – 9 часов в неделю.

Тренировочный этап до 2-х лет – 12 часов в неделю.

Тренировочный этап 3-й год обучения – 15 часов в неделю.

Тренировочный этап 4-й и 5-й год обучения – 18 часов в неделю.

Этап совершенствования

спортивного мастерства до года – 24 часов в неделю.

Этап совершенствования

спортивного мастерства свыше года – 28 часов в неделю.

1час составляет 45 минут.

**Количество учебных недель:**

- 46 недель в режиме работы спортивной школы;

- 6 недель: самостоятельная работа обучающихся и учебно-тренировочный сбор в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля в летний период. Учебно-тренировочный сбор длится минимум от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Учебно-тренировочные сборы организуются для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся и являются составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**Форма обучения** – очная.

* 1. **Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям.**

Программный материал рассчитан на 10 лет:

- 3 года на этапе начальной подготовки,

- 5 лет на тренировочном этапе,

- 2 года на этапе совершенствования спортивного мастерства.

ДЮСШ организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало учебного года – 01 сентября. Окончание – 31 августа. Каникулами считается время отпуска тренера-преподавателя. Это 6 недель активного отдыха обучающихся, во время которого обучающиеся проходят учебно-тренировочные сборы в оздоровительных лагерях спортивного профиля и осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам на данный период.

Обучение осуществляется по предметам:

- Теоретическая подготовка;

- Общая физическая подготовка;

- Специальная физическая подготовка;

- Технико-тактическая подготовка;

- Игровая подготовка (участие в соревнованиях);

- Инструкторская и судейская практика;

- самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный

период через:

- инструкторскую, судейскую практику,

- индивидуальную подготовку,

- оздоровительный бег,

- пешие и велосипедные прогулки,

- плавание,

- спортивные и подвижные игры.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с Годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. В Годовом учебном плане указан общий объём учебного материала по этапам подготовки. Тренер-преподаватель, для рационального решения поставленных перед группой задач на учебный год, вправе самостоятельно распределить общую часовую нагрузку для своей группы, учитывая соотношение объемов обучения предметным областям по отношению к общему объёму Годового учебного плана.

Общегодовой объём учебно-тренировочной работы с обучающимися на тренировочном этапе может быть сокращён на 25 %.

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

**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 приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Общие задачи тренировочного этапа**

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

**Задачи начальной специализации тренировочного этапа**

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

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Чёткой специализации по амплуа ещё нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.
5. Практика судейства соревнований по мини-баскетболу в рамках городской Спартакиады младших школьников.

**Задачи спортивной специализации тренировочного этапа**

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

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
6. Практика судейства соревнований по баскетболу в рамках городской Спартакиады школьников 8-11 классов.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности и специальных качеств, необходимых баскетболисту.
2. Совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и психологической устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических действий с целью продолжения игры до завершения встречи.
4. Выработка устойчивости к повышенным тренировочным нагрузкам.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Приобретение соревновательного опыта.
7. Ведение дневника самоконтроля.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**НА 46 НЕДЕЛЬ В РЕЖИМЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | | **Форма**  **контроля**  **освоения материала** |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС1** | **СС2** |
| **Теоретическая подготовка**  не менее 10% | 28 | 42 | 42 | 56 | 56 | 69 | 83 | 83 | 110 | 129 | Тестирование или собеседование |
| **Общая физическая подготовка**  от 10% до 20% | 28 | 42 | 42 | 56 | 56 | 69 | 83 | 83 | 110 | 129 | Контрольные нормативы |
| **Специальная физическая подготовка**  от 10% до 20% | 28 | 44 | 46 | 60 | 60 | 73 | 86 | 86 | 117 | 131 | Контрольные нормативы |
| **Технико-тактическая подготовка**  не менее 45% | 126 | 188 | 188 | 250 | 250 | 310 | 373 | 373 | 497 | 580 | Контрольные нормативы |
| **Игровая подготовка** | 38 | 56 | 54 | 64 | 64 | 70 | 80 | 80 | 100 | 110 | Протоколы и таблицы соревнований |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 60 | 80 | Тестирование или собеседование; конспект тренировочного занятия; протоколы соревнований; характеристика главного судьи соревнований |
| **Самостоятельная работа обучающихся** до 10 % | 28 | 42 | 42 | 56 | 56 | 69 | 83 | 83 | 110 | 129 | Дневник самоконтроля; собеседование |
| **Кол-во часов** | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 828 | **1104** | **1288** | **в год** |
| **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **15** | **18** | **18** | **24** | **28** | **в неделю** |

* 1. **Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения предметным областям по отношению к общему объёму годового учебного плана:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область Программы** | **Соотношение** | **Объём реализации Программы**  **по предметным областям** | | | | | | |
| **НП**  **1**  **–**  **276 час** | **НП**  **2, 3**  **–**  **414**  **час** | **ТЭ**  **1, 2**  **–**  **552**  **час** | **ТЭ**  **3**  **–**  **690**  **час** | **ТЭ**  **4, 5**  **–**  **828**  **час** | **СС**  **1**  **– 1104**  **час** | **СС**  **2**  **–**  **1288**  **час** |
| Оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся | **60 – 90%** от показателей Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу | 52 недели – 46 недель | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **не менее 10%** от общего объёма Учебного плана | не менее 28 час | не менее 41 час | не менее 55 час | не менее 69 час | не менее 83 час | не менее 110 час | не менее 129 час |
| Общая физическая подготовка | **не менее 10%** от общего объёма Учебного плана | не менее 28 час | не менее 41 час | не менее 55 час | не менее 69 час | не менее 83 час | не менее 110 час | не менее 129 час |
| Специальная физическая подготовка | **не менее 10%** от общего объёма Учебного плана | не менее 28 час | не менее 41 час | не менее 55 час | не менее 69 час | не менее 83 час | не менее 110 час | не менее 129 час |
| Технико-тактическая подготовка | **не менее 45%** от общего объёма Учебного плана | не менее 124  час | не менее 186 час | не менее 248 час | не менее 310 час | не менее 373 час | не менее 497 час | не менее 580 час |
| Самостоятельная работа обучающихся | **не менее 10%** от общего объёма Учебного плана | не менее 28 час | не менее 41 час | не менее 55 час | не менее 69 час | не менее 83 час | не менее 110 час | не менее 129 час |

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение значительно отличаются.

Так, общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению, а доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры).

Но от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

* 1. **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.**

Спортивная тренировка - непрерывный многолетний процесс, применение различных методик и средств других видов спорта даёт возможность разнообразить тренировочный процесс и избежать психологического утомления спортсмена.

Спортсмен-баскетболист должен иметь обширную базу двигательных умений и навыков, хороший уровень физической подготовленности и достаточный технико-тактический арсенал. Многие из двигательных навыков так или иначе соотносятся с другими видами спортивной деятельности.

В баскетбольной тренировке широко используются средства подготовки спортсменов-легкоатлетов. Начиная с первых лет обучения, необходимо заложить правильную технику бега, прыжков, перемещений, остановок и совершенствовать эти навыки постоянно. Легкоатлетическая тренировка незаменима для развития скоростно-силовых качеств, так необходимых баскетболисту.

Включение средств тяжёлой атлетики в работу со спортсменом в баскетболе позволяет повысить общий уровень его работоспособности, укрепить опорно-двигательный аппарат в режиме, отличном от баскетбольной деятельности, избегая нагрузки на травмированные мышцы и суставы.

Широкое применение в баскетбольной тренировке имеют гимнастические упражнения, которые используются как в качестве нагрузки, так и в качестве расслабления/растягивания мышц и способствуют развитию гибкости, ловкости, координации и силы.

Игровые виды спорта такие, как футбол, гандбол, регби, лапта служат превосходным средством для развития координационных способностей и повышения общего уровня кондиций занимающегося. Игровая деятельность ставит перед игроком различные задачи, решая которые спортсмен учится находить быстрые и разнообразные решения, развивает своё игровое – тактическое - мышление.

**Виды спорта и их влияние на подготовку баскетболиста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Техническая подготовка | Кондиционная подготовка | Тактическая подготовка |
| Гимнастика |  | + |  |
| Лёгкая атлетика | + | + |  |
| Игровые виды спорта такие, как футбол, лапта, регби и т.д. |  | + | + |
| Тяжёлая атлетика |  | + |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: увеличивается суммарный годовой объём работы, количество тренировочных занятий.

Для каждого из этапов учебно-тренировочного процесса определены максимальные объёмы тренировочной нагрузки:

- количество часов в неделю;

- количество тренировок в неделю;

- общее количество часов и тренировок в год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАПНЫЙ НОРМАТИВ** | **ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС-1** | **СС-2** |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 15 | 18 | 18 | 24 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 3-4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 828 | 1104 | 1288 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 138-184 | 138-184 | 184 | 184 | 230 | 276 | 276 | 276 | 322 |

* 1. **Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки.**

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| История развития баскетбола | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол) |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу |  | 3 | 3 | 7 | 7 | 11 | 12 | 12 | 18 | 26 |
| *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:  Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу. |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:  Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **Темы** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:  Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговые организациями. |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:  Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основы спортивной подготовки | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 7 | 7 | 10 | 14 |
| Основы техники игры и техническая подготовка. | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Строение и функции организма человека | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| **Темы** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Культура безопасности обучающихся | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| **Всего часов** | **28** | **42** | **42** | **56** | **56** | **69** | **83** | **83** | **110** | **129** |
| **Формы контроля** | **Тестирование или собеседование** | | | | | | | | | |

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**История развития баскетбола**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол)**

Ознакомление с официальными правилами мини-баскетбол, баскетбола. Интерпретация правил.

**Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**

Ознакомление с документом.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:**

**Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**

Ознакомление с документом. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:**

**Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговые организациями.**

Ознакомление с документами.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*:**

**Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.**

Ознакомление с документом.

**Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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 её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Строение и функции организма человека**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

**Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, профилактика спортивного травматизма**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Основы спортивного питания**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

**Культура безопасности обучающихся**

Инструктажи – вводные, первичные, повторные, целевые – по технике безопасности.

**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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий.

**Восстановительные мероприятия в спорте**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

**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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Строевые и общеразвивающие упражнения | 8 | 12 | 12 | 20 | 20 | 23 | 33 | 33 | 44 | 58 |
| Упражнения для развития физических качеств | 10 | 16 | 16 | 23 | 23 | 29 | 33 | 33 | 41 | 52 |
| Спортивные и подвижные игры | 10 | 14 | 14 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 15 | 19 |
| **Всего часов** | **28** | **42** | **42** | **56** | **56** | **69** | **83** | **83** | **110** | **129** |
| **Формы контроля** | **Контрольные нормативы ОФП** | | | | | | | | | |

**СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ 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, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Методические указания к проведению строевых упражнений**

Использовать строевые упражнения на тренировке следует в небольшом количестве, с четко поставленными задачами, ограниченной дозировкой, при сохранении высокой требовательности к безупречному выполнению команд. Команды по громкости, протяжности, повелительности должны варьироваться интонацией и силой голоса в зависимости от характера выполнения последующих действий и от количества людей в строю.

Для успешного проведения строевых упражнений тренеру-преподавателю необходимо:

- правильно выбрать свое место перед строем (на месте, в движении);

- следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений (проявлять требовательность);

- уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упражнения с музыкальным сопровождением.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)**

**Классификация ОРУ без предметов**

По воздействию на организм в целом и на отдельные части тела общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц шеи;

- упражнения для туловища;

- упражнения для ног и тазового пояса;

- упражнения для всего тела.

Естественно, что данная классификация является несколько условной, так как при выполнении многих упражнений, предназначенных для одной части тела, участвует значительное число и других мышц.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.

2. Сгибание и разгибание рук.

3. Повороты рук.

4. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные).

5. Взмахи и рывковые движения.

6. Упражнения в статических положениях.

7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2. Повороты головы налево, направо.

3. Круговые движения головой.

**Упражнения для туловища**

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (и.п.) - стоек, седов, положений лежа.

2. Повороты туловища направо, налево.

3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.

4. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища.

5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

6. Статические положения.

7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

**Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Поднимание на носки.

2. Ходьба на носках.

3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением в различных направлениях.

4. Приседание на двух и одной ноге.

5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

6. Поднимание и опускание ног.

7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).

8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.

9. Повороты ноги наружу и внутрь.

10. Круговые движения стопой и ногой.

11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).

13. Упражнения на расслабление мышц ног.

**Упражнения для всего тела**

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

3. Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево - правую ногу).

4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным отведением назад ноги.

5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

6. Мостик из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно.

7. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

8. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.

9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа на животе, лежа на спине), максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других.

**Акробатические упражнения**

* + 1. Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине.
    2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад) ,из положения сидя, из упора присев из основной стойки.
    3. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах.
    4. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
    5. Кувырок вперёд, кувырок назад.

Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ:

1. Формирование правильной осанки.

2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.

3. Укрепление дыхательной системы.

4. Развитие двигательных качеств (силы, гибкости, координации движений).

Комплекс общеразвивающих упражнений должен составляться с учетом задач занятия и каждой его части. Так, например, в подготовительной части он должен решать задачи общеукрепляющего характера, охватывающие все основные мышечные группы, задачи подготовки организма к основной части занятия, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений.

В основной части занятия ОРУ направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости) или отдельных мышечных групп (мышц брюшного пресса), либо подбирается серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм.

В заключительной части ОРУ могут быть направлены на растягивание, увеличение подвижности в суставах, координацию, расслабление, дыхание.

Для построения комплекса ОРУ рекомендуется такая схема:

а) упражнения на осанку типа потягивания;

б) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног средней интенсивности (3-5 упражнений);

в) упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности;

г) упражнения общего воздействия на организм (соединение движений рук, туловища и ног, бег, прыжки);

д) упражнения на расслабление, координацию, дыхание и т.д.

Общеразвивающие упражнения принято проводить следующими способами:

1. Раздельный способ. После каждого упражнения делается

необходимая пауза. Данным способом ОРУ можно выполнять:

- по одновременному показу и рассказу, когда ведущий, показывая упражнение, объясняет, как его нужно выполнять, обращает внимание занимающихся на наиболее важные детали техники упражнения;

- по показу. Учитель демонстрирует упражнение ученикам «зеркальным способом». Вначале указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение, после чего дает команду на выполнение;

- по рассказу. При этом способе учитель рассказывает исходное положение, ход движения и его завершение;

- по разделениям. Учитель показывает упражнение или рассказывает, затем предлагает ученикам принять исходное положение.

Для выполнения дает команду: «Делай!» и счет «Делай раз!», «Делай два!» и т.д. После каждого счета учитель добивается правильного выполнения, дает необходимые указания.

2. Поточный способ. Весь комплекс или ряд упражнений выполняется непрерывно, без остановки. Чаще всего берутся наиболее знакомые и относительно простые упражнения, учитывается логичность и легкость переходов от одного упражнения к другому. Выполнение предыдущего упражнения замедляется, коротко, на ходу, объясняется или показывается новое. По разрешению «можно» или по сигналу «и» начинается выполнение следующего упражнения. Иногда объяснения не требуется. Дается команда «Последний», а новое упражнение начинается вместе с учителем по его показу.

При поточном проведении желательно сохранять однотипный размер счета. Команда для начала проведения: «За мной упражнение начи-НАЙ!»

3. Проходной способ (в движении). Группа может перемещаться в обход, по кругу, по диагонали, шеренгами и т.д. Задание на следующее движение дается по ходу выполнения упражнения. Чаще всего этот способ применяется без счета. Команды подаются те же, что и при раздельном способе.

4. Круговой способ. В зале определяются несколько мест занятий (станций) в зависимости от задач урока. Количество станций и групп (отделений) учащихся должно быть одинаковым. По указанию преподавателя учащиеся выполняют известное количество упражнений и переходят на следующее место занятия, и так до завершения полного круга.

**Методические особенности проведения ОРУ без предмета**

Выбор места ведущего:

1) при расположении группы в разомкнутом строе тренер-преподаватель находится на стороне левого фланга или на возвышении.

2) при построении в колонну по одному место тренера-преподавателя впереди - сбоку со стороны левого фланга.

3) при построении в шеренгу – перед строем на некотором расстоянии, чтобы был виден и левый, и правый фланг.

4) при построении в круг место ведущего в строю обучающихся или вне круга.

При подготовке к проведению ОРУ необходимо предусмотреть:

1) время и способ раздачи и сбора инвентаря (набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, скакалок, обручей и т.д.);

2) использование музыкального сопровождения;

3) наличие места для показа упражнений, владение зеркальным показом;

4) способ построения группы, использование приемов и методов обучения, изменение амплитуды, темпа и ритма движений;

5) владение голосом, словом, взглядом, жестами;

6) использование плакатов, схем, таблиц, диаграмм, кинограмм;

7) подготовку активных помощников из числа обучающихся для уточнения отдельных положений частей тела;

8) оформление разметки в зале, ориентиров направлений, уточнение способов размыканий и перестроений.

**Методические особенности проведения ОРУ в парах**

Упражнения в парах просты по своей форме и поэтому особенно часто используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки.

Упражнения в парах широко применяются для воспитания всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Партнер в этих упражнениях используется в зависимости от целей, задач и условий, в которых проводится занятие, для усложнения или облегчения выполнения того или иного упражнения. Чаще всего упражнения в парах с целью усложнения условий используются в спортивных играх и единоборствах.

В тех случаях, когда эти упражнения создают опасность и возникает риск для здоровья обучающихся, необходима тщательно организованная страховка.

Упражнения в парах могут использоваться в самых разных условиях – в зале, на открытой площадке, на местности, с использованием различного оборудования и приспособлений.

Во время выполнения этих упражнений следует оптимально подбирать партнеров по росту, весу, уровню подготовленности. Исходя из конкретных задач тренировки и направленности отдельных упражнений, надо подбирать партнеров таким образом, чтобы сильные и слабые, тяжелые и легкие дополняли друг друга, помогая эффективно решать стоящие перед ними задачи.

Для точного описания и проведения парных ОРУ следует знать варианты сцеплений (хватов) и предварительно ознакомить с ними занимающихся:

а) поперечный (обычный) хват взявшись за руки;

б) хват пальцами - обоюдный хват согнутыми пальцами;

в) глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы;

г) прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены;

д) плечевой хват – руки на плечи партнеру;

е) локтевой хват – сцепление за локти согнутыми руками.

**Примерный комплекс ОРУ в парах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  упр | Содержание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I | И.п. – стоя плотно спиной друг к другу взяться за руки.  1-2 – руки вверх, смотреть на руки.  3-4 – и.п. | 8-10 раз | сканирование0001 |
| II | И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь.  1-2 – сгибая руки, наклониться друг к другу прямым телом.  3-4 – нажимая на ладони партнера, разогнуть руки в и.п. | 8-10 раз | сканирование0002 |
| III | И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, пальцы сцеплены.  1-4 – поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением. | 8-10 раз | сканирование0003 |
| IV | И.п. – первый: в стойке ноги врозь, руки вверху; второй: узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за руки у кисти.  Второй стремится развести руки первого в стороны, первый оказывает ему сопротивление.  Партнеры меняются местами. | 8-10 раз | сканирование0004 |
| V | И.п. – стоя ноги врозь (ноги вместе) лицом друг к другу на расстоянии одного шага, наклон прогнувшись, руки на плечах партнера. На каждый счет одновременные пружинящие наклоны прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера. | 10-12 раз |  |
| VI | И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другую в сторону, положив носок на колено партнера. Второй: в стойке на колене держит партнера за голень. Первый выполняет наклоны поочередно то к правой, то к левой. То же с другой ноги и после смены партнеров. | 10-12 раз |  |
| VII | И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон прогнувшись, руки в стороны и взяться за руки.  На каждый счет повороты туловища то в одну, то в другую сторону, помогая друг другу увеличивать амплитуду поворота. | 10-12 раз |  |
| VIII | И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под локоть. Поочередные наклоны с подниманием партнера. |  |  |
| IX | И.п. – стоя лицом друг к другу стопа к стопе, взяться за руки.  1-2 – не отпуская рук, медленно приседая, оттянуться друг от друга.  3-4 – медленно встать в и.п. | 6-8 раз |  |
| X | И.п. – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед и взяться за руки.  1 – оба партнера одновременно выполняют присед на левой.  2 – и.п.  3-4 – то же на правой. | 6-8 раз |  |
| XI | И.п. – сед согнув ноги плотно спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть.  1-2 – надавливая на лопатки друг другу, медленно встать.  3-4 – сесть в и.п. Стопы с места не сдвигать. | 6-8 раз |  |
| XII | И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть, присесть.  Прыжки в приседе, продвигаясь по кругу то в одну, то в другую сторону. | 6-8 раз | сканирование0005 |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

В число задач общей физической подготовки входит воспитание основных физических качеств, таких как: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, гибкость.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке.

В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое обучающийся может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности обучающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестом голени.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14.Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

**Ловкость** - это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной.

Обогащение обучающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что если в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости.

Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности:

1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите;

2) прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в без опорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ.**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку

3. Те же кувырки, что в упр.l,2, но в стороны

4. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

5. Метание мячей после кувырков, поворотов, вращений.

6. Падение назад и быстрое вставание

7. Падение вперед и быстрое вставание

8. Гимнастическое «колесо» влево и вправо

9. Стойка на голове, вначале с опорой у стены

10. Стойка на руках

11. Ходьба на руках

12. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360 0 с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 3600, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ.**

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 1300 с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.

10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

**Прыгучесть.**

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно — по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы — катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой — в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРЫЖКОВ.**

1. После кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств — быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры.
2. Прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) — минимальная.
3. То же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, — поочередно (ноги чуть шире плеч).
4. То же вперед-назад на расстояние нормального шага — "маятник".
5. То же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.
6. Прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками.
7. То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой.
8. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах — спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.
9. Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса.
10. Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время — до 1,5 мин.
11. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов.
12. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
13. То же, что и упр. И, но при прыжках в длину, тройном прыжке.
14. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча. 14. прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
15. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком.
16. Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.
17. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах — до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг — от 30 с до 1,5-3 мин.
18. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху — максимальное количество раз без разбега.
19. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд.
20. Танец "вприсядку" с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время — 25-30 с.

21. Серийные прыжки — "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами — вперед и назад.

22. Серийные прыжки — "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.

23. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача — делать как можно более дальние прыжки. упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

24. Прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку.

25. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с.

26. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

27. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

28. Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.

29. Броски в кольцо сверху с поворотами на 180 и 360 градусов.

30. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой — способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Не секрет, что сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила - это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила — это сила в соотношении с весом игрока.

Высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

**Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций).**

Для развития силы и наращивания мышечной массы нужно работать со штангой весом на 70-80% больше собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса — эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз.

Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

Три раза в неделю обучающиеся от одного до полутора часов работают над силовой подготовкой. Разбиться на группы по 2-3 человека — одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, в которую входят обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается круговая тренировка на шести станциях.

Станция 1

Жим лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, "блином" или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или "блина" для центровых — от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга — 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения — подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 минут.

При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) "блины" от штанги весом 20-30 кг или гирю 16 кг, ловят "блины" с левой руки на правую, вращают "блины", гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения "блинами", гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 минуты.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ**

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность.
2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Толкание ядра, медицинбола.
4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
5. То же — с ведением мяча;
6. То же — с двумя мячами.
7. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
8. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
9. Быстрые передачи "блина" или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
10. Передачи "блина" или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.
11. Передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

1. Передачи "блина" от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают "блин" с небольшой фазой полета.
2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги — до 70% от собственного веса игрока.
4. Жим штанги стоя. Вес штанги — до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.
5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, 'блином' от штанги или медицинболом в руках.
6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках "блин" от штанги.
7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения — лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги. 8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.
8. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.
9. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение "упор лежа", его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.
10. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.
11. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.
12. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером-преподавателем.
13. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.
14. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.
15. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.
16. Отжимания в стойке на руках.
17. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.
18. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.
19. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.
20. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.
21. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.
22. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.
23. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.
24. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.
25. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.
26. Игра в гандбол с теми же отягощениями.
27. Игра в футбол с теми же отягощениями.
28. Упражнение для укрепления кистей, и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, "блинов" от штанги из рук партнера.
29. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках — штанга, или гриф от штанги, или "блин". Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений — в зависимости от веса груза.
30. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.
31. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90 градусов, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).
32. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или "блины" от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

1) воспитание общей выносливости;

2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости;

3) воспитание игровой выносливости.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

**Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой** (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

**Метод интервальной тренировки** характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин., между пятым и шестым 1 мин.

7. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м.

8. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м.

9. Дозированный бег по пересечённой местности.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.

4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.

5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

7. Игра l х l без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**Подбрось-поймай**

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание:

Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга.

У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу.

Тренер-преподаватель дает сигнал, и обучающиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге.

Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая:

а) меньшее число падений мяча;

б) более точное его прокатывание;

в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом.

ОМУ

Расстояние между шеренгами команд 3—4 м. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке.

**Скрытый пас**

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание:

В центре каждого из кругов находится водящий — игрок другой команды.

Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом.

Правила:

Игру следует начинать только по сигналу тренера-преподавателя.

Если водящему удается коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко.

Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

ОМУ

Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.

**Эстафета с гимнастической палкой**

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

Содержание:

Команды строятся в колонну по два.

Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на определенном расстоянии.

По сигналу преподавателя первые пары бегут навстречу друг другу.

Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку.

Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны.

Правила:

Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте.

Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

ОМУ

В ходе эстафеты те пары, которые стояли в конце, снова оказываются первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли вначале.

Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, должны перепрыгивать через нее.

**Мяч в корзину**

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание:

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин.

У каждого капитана имеется мяч.

Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.

Варианты бросков мяча:

а) с места;

б) после двух прыжковых шагов;

в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Правила:

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Учитывается также время выполнения задания.

ОМУ

При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди.

**Чехарда**

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение.

Содержание:

Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга.

Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову.

Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д.

Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие.

После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.

Правила:

Игра начинается по сигналу тренера-преподавателя.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ОМУ

Необходимо следить за правильностью выполнения задания.

**Снайперские броски**

Задачи: формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении; закрепление навыка ловли мяча.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

Содержание:

Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов.

Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны.

Вариант эстафеты:

1) броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо;

2) броски после ведения мяча с места или в прыжке.

Правила:

Игру следует начинать только по сигналу тренера-преподавателя.

Побеждает команда, получившая большее число очков — попаданий мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету).

ОМУ

Расстояние от щита 3—4 м (для построения играющих). Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат.

**Мяч в кольцо**

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

Содержание:

Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды — вокруг щита в 4—4,5 м от него по линии штрафной площадки.

Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо.

Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку.

Вариант игры: после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место.

Правила:

Игрок, попавший в кольцо, получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание.

ОМУ

Группу можно разделить на 2—4 команды, в зависимости от количества щитов.

**Мяч по дорожке**

Задачи: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание:

Команды строятся в колонну по одному.

Направляющие колонн держат мяч.

По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на свое место.

Варианты игры:

1) ведение в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз);

2) ведение с броском по кольцу.

Правила:

При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения.

Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок.

Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне.

Побеждает команда, которая первой и правильно выполнила задание.

ОМУ

Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него.

**Обведи и прокати**

3адачи: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание:

Команды строятся в колонну по одному.

Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1—1,5 м друг от друга.

Первый игрок колонны — на старте.

По сигналу тренера-преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего.

В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех.

Правила:

При потере мяча игрок должен продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

ОМУ

Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего учащегося.

**25 передач**

Задача: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

Содержание:

Обучающиеся, разбившись по парам, встают напротив друг друга на расстоянии 5—10 м.

Соревнование заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач без смены мест между колоннами или со сменой мест.

Варианты:

1) передача всей командой на время без перебежки пар;

2) передача во встречных колоннах со сменой участников после передачи.

Правила:

Передавать мяч можно любым способом, не переступая условную линию.

Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу.

Выигрывает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.

ОМУ

В соревновании можно применять сначала передачи сверху, затем снизу и в конце — комбинированным способом.

**Вырви мяч**

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения при вырывании в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание:

Команды располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2—2,5 м.

Игроки одной шеренги удерживают в руках мяч, при этом не прижимая его к груди.

По сигналу тренера-преподавателя нападающие стараются в течение 3—5 с вырвать мяч, в то время как обладатели мяча пытаются его укрыть корпусом, совершая вышагивание в различных направлениях.

Вариант игры: мяч находится на полу, а игроки стоят напротив.

По свистку они стремятся овладеть мячом и укрыть его корпусом.

Правила:

Команда, сумевшая овладеть большим количеством мячей, становится победителем.

ОМУ

Игру можно продолжить в виде соревнования отдельно между победителями и побежденными.

**Внимание — мяч!**

Задачи: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание:

Игроки команды располагаются по кругу, в центре — водящий с мячом.

Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч.

Последний, став водящим, продолжает игру.

И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими.

Правила:

Побеждает команда, раньше закончившая игру.

ОМУ

Группу можно разделить не на две, а на несколько команд — в зависимости от количества играющих.

Можно установить определенный временной отрезок и при подведении итогов учитывать количество передач и смен водящих за этот интервал.

**Эстафета с прыжками по "кочкам"**

Задачи: развитие прыгучести, координации движений; воспитание ловкости в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание:

Первые участники по сигналу преподавателя начинают перепрыгивать с "кочки" на "кочку", стараясь не попасть в «болото».

После выполнения задания они передают эстафету следующему участнику.

Варианты эстафеты:

1) вместо «кочек» используют две параллельные скамейки;

2) эстафета выполняется попарно (одновременно синхронно или взявшись за руки и т. д.).

Правила:

Побеждает команда, сумевшая без нарушений преодолеть установленное расстояние, не заступив за «кочки», и раньше закончившая эстафету.

ОМУ

На земле должны быть начерчены 12—14 квадратов («кочки») со стороной 40 см на расстоянии 60—70 см один от другого.

К судейству необходимо привлечь ребят, не занятых в эстафете.

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 11 | 16 | 20 | 19 | 19 | 21 | 24 | 24 | 26 | 29 |
| Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств | 6 | 2 | 6 | 19 | 19 | 22 | 26 | 26 | 30 | 34 |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  |  |  |  | 4 | 9 | 9 | 30 | 34 |
| Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости | 7 | 11 | 14 | 16 | 16 | 17 | 19 | 19 | 21 | 25 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча | 4 | 15 | 6 | 7 | 7 | 9 | 8 | 8 | 10 | 9 |
| **Всего часов** | **28** | **44** | **46** | **60** | **60** | **73** | **86** | **86** | **117** | **131** |
| **Формы контроля** | **Контрольные нормативы СФП** | | | | | | | | | |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ И ПРЫГУЧЕСТИ.**

1. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках от 3 до 40м с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
2. Стартовые рывки с мячом.
3. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
4. Бег с остановками и с резким изменением направления.
5. «Челночный бег».
6. Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления.
7. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
8. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
9. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
10. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
11. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50м).
12. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
13. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте «через канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
14. Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
15. Подвижные игры и эстафеты.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.**

1. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов.
2. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
3. Прыжки по ступенькам.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.
6. Упражнения с набивными мячами.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

1. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.
2. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.
3. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
4. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ И ИГРОВОЙ ЛОВКОСТИ.**

1. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия.
2. Упражнения с баскетбольными мячами у стены.
3. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.
4. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
5. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием в сочетании с приёмами, используя баскетбольный мяч.
6. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.
7. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.
8. Подвижные игры.
9. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЛОВЛИ, ПЕРЕДАЧИ И БРОСКА МЯЧА**

1. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе.
2. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.
3. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
4. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
5. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр.
6. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
7. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке.
8. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту.
9. Метание камней от поверхности воды.
10. Метание палок (игра в «городки»).
11. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с разбега в стену, через волейбольную стенку, через верёвочку на точность попадания в цель).

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | |
| Стойки и передвижения | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 10 | 10 | 13 | 15 |
| Ловля и передачи мяча | 8 | 11 | 11 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 19 | 21 |
| Броски мяча | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 16 | 16 | 23 | 28 |
| Ведение мяча | 9 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 15 | 15 | 21 | 24 |
| Овладение мячом | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 |
| Обманные действия | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 | 11 | 13 |
| **Итого часов** | **36** | **49** | **49** | **52** | **52** | **60** | **71** | **71** | **99** | **116** |
| ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | |
| **Итого часов** | **30** | **47** | **47** | **70** | **70** | **100** | **119** | **119** | **164** | **191** |
| ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приёмов и тактических действий в различных сочетаниях | 16 | 32 | 32 | 38 | 38 | 50 | 64 | 64 | 94 | 104 |
| Учебные и контрольные игры | 44 | 60 | 60 | 90 | 90 | 100 | 119 | 119 | 140 | 169 |
| **Итого часов** | **60** | **92** | **92** | **128** | **128** | **150** | **183** | **183** | **234** | **273** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **126** | **188** | **188** | **250** | **250** | **310** | **373** | **373** | **497** | **580** |
| **Формы контроля** | **Обязательная техническая программа** | | | | | | | | | |

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМЫ ИГРЫ** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2–3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Повороты вперёд | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЁМЫ ИГРЫ** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2–3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **ПРИЁМЫ ИГРЫ** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2–3** | 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Обводка соперника  с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника  с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника  с изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника  с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника  с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника  с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИЁМЫ ИГРЫ** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2–3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **ПРИЁМЫ ИГРЫ** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2–3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Малая восьмёрка |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Система нападения  через центрового |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Система нападения  без центрового |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + |

**ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1** | **2-3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие выхода на свободное место | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Переключение |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмёрки |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ**  **1** | **ТЭ**  **2** | **ТЭ**  **3** | **ТЭ**  **4** | **ТЭ**  **5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Всего соревнований** | **2** | **2** | **2** | **7** | **7** | **7-11** | **7-11** | **7-11** | **9-13** | **9-13** |
| **Всего часов** | **38** | **56** | **54** | **64** | **64** | **70** | **80** | **80** | **100** | **110** |
| **Формы контроля** | **Протоколы и таблицы соревнований** | | | | | | | | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенствования, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учётом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

**ОТБОРОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**ОСНОВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенст-вования спортивного мастерства** | |
| **НП1** | **НП2** | **НП3** | **ТЭ**  **1** | **ТЭ**  **2** | **ТЭ**  **3** | **ТЭ**  **4** | **ТЭ**  **5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| **ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА** | | | | | | | | | | |
| Составление конспекта тренировочного занятия |  |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Проведение тренировочного занятия |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Организация и проведение соревнований |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Всего часов** |  |  |  | **10** | **10** | **10** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ** | | | | | | | | | | |
| Специально физическая подготовка |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Всего часов** |  |  |  |  |  | **2** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ** | | | | | | | | | | |
| Психология общения |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Управление конфликтами |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Мотивация |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Всего часов** |  |  |  |  |  | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ** | | | | | | | | | | |
| Механика судейства |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Жесты и сигналы |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Видеоанализ (беседа) |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 |
| Судейство соревнований в качестве судьи в поле, секретаря, оператора табло, секундометриста |  |  |  |  |  | 4 | 10 | 10 | 30 | 40 |
| **Всего часов** |  |  |  |  |  | **14** | **20** | **20** | **40** | **60** |
| **ИТОГО часов** |  |  |  | **10** | **10** | **30** | **40** | **40** | **60** | **80** |
| **Формы контроля** |  | | | **тестирование или собеседование, конспект тренировочного занятия, характеристика главного судьи соревнований о проведённых играх с приложением протоколов и таблиц соревнований** | | | | | | |

**ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

***Тема 1. Составление конспекта тренировочного занятия***

Составление конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части.

***Тема 2. Проведение тренировочного занятия***

Проведение разминки в группе, тренировочного занятия в группах начальной подготовки. Правильная демонстрация технических приёмов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися, помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

***Тема 3. Организация и проведение соревнований***

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей. Судейский семинар. Составление графика тренировок. Подготовка зала, служебных помещений. Разработка сценария открытия и закрытия соревнований. Подготовка судейских протоколов. Культурно-массовая программа. Подготовка отчёта главного судьи. Подготовка папок для команд-участниц соревнований.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

***Тема 1. Общая физическая подготовка***

Цель и задачи общей физической подготовки судьи. Воспитание выносливости. Воспитание скоростных и силовых качеств, гибкости. Методы и средства тренировочных занятий. Комплексы физических упражнений.

Воспитание гибкости. Растяжка. Виды растяжек. Методы тренировки гибкости.

Предыгровая разминка. Способы выполнения разминки.

Травмы у судей. Профилактика и первая помощь при травмах.

Сбалансированное питание судьи перед игрой и между играми.

## 

## Тема 2. Специальная физическая подготовка

Цель и задачи специальной физической подготовки судьи. Упражнения для развития скоростных способностей и специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

***Тема 1. Психология общения***

Психическая устойчивость судьи. Общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Системы мотивов. Представления о психике и качествах, необходимых для совершенствования и успешной работы. Формирование качеств характера и свойств нервной системы.

Психология общения. Резервы общения. Конфликты в общении. Речь в общении, слово. Внимание. Концентрация в общении. Контроль внутреннего самообладания (состояния).

***Тема 2. Управление конфликтами***

Конфликты в игре. Ошибки судьи. Волевые качества судьи. Авторитет судьи. Стрессы. Как бороться со стрессами. Психоэмоциональное выгорание в спорте и жизни. Самоконтроль. Самоконтроль в игре (контроль внутреннего состояния в игре). Управление эмоциями. Управление ошибками (реакции на ошибки). Управление раздражительностью, гневом. Раздражительность судей и последствия. Ключевые факторы проблемы. Советы, рекомендации.

***Тема 3. Мотивация***

Мотивация как функция управления, побуждение к действию. Самопобуждение. Виды мотивации: внутренняя мотивация (мечта, стремление к самореализации; стремление к творчеству; самоутверждение, востребованность; убежденность; любопытство; личностный рост); внешняя мотивация (административная и экономическая - деньги; карьера; статус, признание; престижные вещи (дом, машина и т. д.); возможность путешествовать); положительная и отрицательная мотивация.

***Тема 4. Аутогенная тренировка***

Аутогенная тренировка. Практические рекомендации по аутотренингу. Дыхательная гимнастика. Практические рекомендации по дыхательной гимнастике.

***Тема 5. Идеомоторная тренировка***

Идеомоторная тренировка. Практические рекомендации по идеомоторной тренировке.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

***Тема 1. Судейство игр***

Самостоятельное судейство игр на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на официальных соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

***Тема 2. Механика судейства***

Механика судейства и ее разновидности. Механика двойного судейства. Термины: «ведущий судья», «ведомый судья», «ротация, зоны ответственности», «ситуация штрафных бросков», «перемещения».

Механика тройного судейства. Термины: «сторона мяча», «ведущий судья (L)», «центральный судья (C)», «ведомый судья (T)», «ротация», «сильная сторона», «слабая сторона», «смена мест», «спорный бросок в начале игры», «зоны ответственности».

Основные позиции судей, когда мяч находится в передовой зоне.

Основные перемещения, когда мяч переходит с одной стороны на другую (ротация).

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается по направлению к корзине.

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается из тыловой зоны в передовую.

Прессинг.

Ситуация вбрасывания.

Ситуации бросков.

Ответственность за контроль выхода мяча за пределы игровой площадки и последующее вбрасывание.

Смена позиций на площадке.

Ситуация штрафных бросков.

Проведение наказаний за технический, дисквалифицирующий и неспортивный фолы.

Попытка 3-х очкового броска.

Основные положения при несоблюдении и нарушении правил игры и остановках в игре.

Контактные ситуации. Персональные контакты игроков. Принцип цилиндра (принцип вертикальности). Столкновение и блокировка (Charge/block). Игра руками. Имитация персонального фола. Опека игрока, контролирующего мяч. Опека игрока без мяча. Игра под кольцом. Процесс броска.

***Тема 3.*** ***Официальные жесты и сигналы***

Требования к жестам. Жесты, регламентирующие игровое время. Административные жесты. Жесты, регламентирующие виды нарушений. Показ жестов о фоле секретарскому столу. Жесты, регламентирующие выполнение штрафных бросков. Правила использования официальных судейских жестов и сигналов.

***Тема 4. Видеоанализ судейства (беседа)***

Видеоанализ судейства. Перспективное планирование. Самостоятельная и групповая работа по анализу качества судейства.

**ПРИМЕРНЫЙ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ**

**«САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Задачи самостоятельной работы:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и

совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

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

**Содержание программного материала по технической подготовке**

**баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта для самостоятельной работы обучающихся**

**и работе по индивидуальным планам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап соверш. спорт. мастерства** | |
| **НП 1** | **НП 2** | **НП 3** | **ТЭ 1** | **ТЭ 2** | **ТЭ 3** | **ТЭ 4** | **ТЭ 5** | **СС**  **1** | **СС**  **2** |
| Остановка прыжком, двумя шагами | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Повороты вперед, назад | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте, в движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Передача мяча двумя руками из-за головы | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на месте и в движении | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой из-за головы |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой с места | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |
| Передача мяча ближней и дальней рукой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча на месте | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой» | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание) |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) – для юношей |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками с места, в движении | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Броски по кольцу двумя руками в прыжке |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние) |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками (ближние) |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой от плеча | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| Броски по кольцу одной рукой (добивание) |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой с места, в движении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой в прыжке |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние) |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой (ближние) |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Содержание программного материала по тактической подготовке**

**(тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях для самостоятельной работы обучающихся**

**и работе по индивидуальным планам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап соверш. спорт. мастерства** | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Выход для получения мяча | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Выход для отвлечения мяча | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Розыгрыш мяча |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Атака корзины | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «Передай мяч и выйди» | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Заслон |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Треугольник |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тройка |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Малая восьмерка |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Скрестный выход |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Сдвоенный заслон |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Наведение на двух игроков |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система быстрого прорыва |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система поэтапного прорыва |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система нападения через центрового |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система нападения без центрового |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Раннее нападение |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Содержание программного материала по тактической подготовке**

**(тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

**для самостоятельной работы обучающихся**

**и работе по индивидуальным планам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап соверш. спорт. мастерства** | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Противодействие получению мяча | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Противодействие выходу на свободное место | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Противодействие атаке корзины | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подстраховка |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переключение |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Групповой отбор мяча |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против тройки |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против малой восьмерки |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против скрестного выхода |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против наведения на двух |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личной защиты |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонной защиты |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личного прессинга |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в большинстве |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

* 1. **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

В ДЮСШ принимаются юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний. Без медицинского допуска – справки от врача детской поликлиники или врача общеобразовательной школы – ребёнок на первое занятие, занятие после болезни или первое занятие в следующем учебном году не допускается.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время реализации учебно-тренировочного процесса возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии тренер-преподаватель обязан провести с обучающимися вводный инструктаж по технике безопасности. Через полгода проводится повторный инструктаж по программе вводного.

Перед изучением каждого нового раздела учебной программы тренер-преподаватель проводит с обучающимися первичный инструктаж.

При введение в действие новых или переработанных стандартов, правил, инструкций, а также изменений к ним; при нарушении обучающимися требований безопасности труда; по требованию органов надзора тренер-преподаватель проводит внеплановый инструктаж.

При выполнении разовых работ, проведении экскурсий, организации внешкольных мероприятий, спортивно-массовых мероприятий, при командировании тренер-преподаватель проводит с обучающимися целевой инструктаж.

Инструктажи по технике безопасности проводятся по утверждённой директором ДЮСШ Программе, разработанной в соответствии с основными требованиями законодательства Российской Федерации по охране труда, с учётом требований стандартов ССБТ, правил, норм и инструкций по охране труда.

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

1. Тренер-преподаватель приходит на тренировку заблаговременно. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям - в спортивный (тренажёрный) зал - не допускается.
2. Тренер-преподаватель лично выдаёт обучающимся оборудование и спортивный инвентарь.
3. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный заход и выход тренировочной группы в спортивный (тренажёрный) зал.
4. Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятиями с последующей регистрацией в Журнале.
5. Тренер-преподаватель обязан не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
6. Выход обучающихся из спортивного (тренажёрного) зала до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
7. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.
8. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
9. Тренер-преподаватель обязан подавать докладную записку в администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися на занятии. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга, громко кричать, оскорблять друг друга, поднимать ложную тревогу.
11. По окончании тренировки тренер-преподаватель обязан дождаться, пока все обучающиеся выйдут из раздевалки, проверить их состоянии и отпустить домой.
12. Если на тренировке были отсутствующие, тренер-преподаватель обязан по окончании тренировки выяснить причину отсутствия обучающегося и сделать соответствующую отметку в Журнале: «б» - болеет, «н» - пропуск.
13. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
    1. **Комплексы контрольных упражнений, зачётных требований для оценки результатов освоения Программы.**

**ГНП-1**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,5 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,7 сек |
| **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 112м (4 площадок) | **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 112м (4 площадок) |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 130 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 115 см |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

1. **История развития баскетбола.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1. **Основы 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 2-х соревнований в учебном году).**

**ГНП-2**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,5 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,7 сек |
| **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 140м (5 площадок) | **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 140м (5 площадок) |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 130 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 115 см |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11, 4 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков не менее 1 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 1 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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.

1. **Основы 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 2-х соревнований в учебном году).**

**ГНП-3**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,5 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,7 сек |
| **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 154 м (5,5 площадок) | **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 154 м (5,5 площадок) |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 130 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 115 см |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11, 4 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 2 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 2 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
4. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 2-х соревнований в учебном году).**

**УТГ-1**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 3 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 3 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 2 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 2 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФК и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.**
4. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
5. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 7-ми соревнований в учебном году).**

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Организация и проведение соревнований.**

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей.

**Рассматриваются:**

**- характеристика главного судьи соревнований о проведённых обучающимся играх с приложением протоколов соревнований;**

**- конспект тренировочного занятия.**

**УТГ-2**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 4 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 4 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФК и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.**
4. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
5. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 7-ми соревнований в учебном году).**

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Организация и проведение соревнований.**

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей.

**Рассматриваются:**

**- характеристика главного судьи соревнований о проведённых обучающимся играх с приложением протоколов соревнований;**

**- конспект тренировочного занятия.**

**УТГ-3**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 5 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 5 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 8 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 8 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 4 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 4 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФК и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.**
4. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
5. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 7-ми соревнований в учебном году).**

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:**

1. **Организация и проведение соревнований.**

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей. Судейский семинар. Составление графика тренировок. Подготовка зала, служебных помещений. Разработка сценария открытия и закрытия соревнований. Подготовка судейских протоколов. Культурно-массовая программа. Подготовка отчёта главного судьи. Подготовка папок для команд-участниц соревнований.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Цель и задачи общей физической подготовки судьи. Воспитание выносливости. Воспитание скоростных и силовых качеств, гибкости. Методы и средства тренировочных занятий. Комплексы физических упражнений.

Воспитание гибкости. Растяжка. Виды растяжек. Методы тренировки гибкости.

Предыгровая разминка. Способы выполнения разминки.

Травмы у судей. Профилактика и первая помощь при травмах.

Сбалансированное питание судьи перед игрой и между играми.

Цель и задачи специальной физической подготовки судьи. Упражнения для развития скоростных способностей и специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Психическая устойчивость судьи. Общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Системы мотивов. Представления о психике и качествах, необходимых для совершенствования и успешной работы. Формирование качеств характера и свойств нервной системы.

Психология общения. Резервы общения. Конфликты в общении. Речь в общении, слово. Внимание. Концентрация в общении. Контроль внутреннего самообладания (состояния).

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Обязанности главной судейской коллегии, судьей игр.

Механика судейства и ее разновидности. Механика двойного судейства. Термины: «ведущий судья», «ведомый судья», «ротация, зоны ответственности», «ситуация штрафных бросков», «перемещения».

Механика тройного судейства. Термины: «сторона мяча», «ведущий судья (L)», «центральный судья (C)», «ведомый судья (T)», «ротация», «сильная сторона», «слабая сторона», «смена мест», «спорный бросок в начале игры», «зоны ответственности».

Основные позиции судей, когда мяч находится в передовой зоне.

Основные перемещения, когда мяч переходит с одной стороны на другую (ротация).

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается по направлению к корзине.

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается из тыловой зоны в передовую.

Прессинг. Ситуация вбрасывания. Ситуации бросков. Ответственность за контроль выхода мяча за пределы игровой площадки и последующее вбрасывание. Смена позиций на площадке.

Ситуация штрафных бросков.

Проведение наказаний за технический, дисквалифицирующий и неспортивный фолы.

Попытка 3-х очкового броска.

Основные положения при несоблюдении и нарушении правил игры и остановках в игре.

Контактные ситуации. Персональные контакты игроков. Принцип цилиндра (принцип вертикальности). Столкновение и блокировка (Charge/block). Игра руками. Имитация персонального фола. Опека игрока, контролирующего мяч. Опека игрока без мяча. Игра под кольцом. Процесс броска.

Требования к жестам. Жесты, регламентирующие игровое время. Административные жесты. Жесты, регламентирующие виды нарушений. Показ жестов о фоле секретарскому столу. Жесты, регламентирующие выполнение штрафных бросков. Правила использования официальных судейских жестов и сигналов.

**Рассматриваются:**

**- характеристика главного судьи соревнований о проведённых обучающимся играх с приложением протоколов соревнований;**

**- конспект тренировочного занятия.**

**УТГ-4**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 6 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 6 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 10 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 10 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФК и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.**
4. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
5. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 7-ми соревнований в учебном году).**

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:**

1. **Организация и проведение соревнований.**

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей. Судейский семинар. Составление графика тренировок. Подготовка зала, служебных помещений. Разработка сценария открытия и закрытия соревнований. Подготовка судейских протоколов. Культурно-массовая программа. Подготовка отчёта главного судьи. Подготовка папок для команд-участниц соревнований.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Цель и задачи общей физической подготовки судьи. Воспитание выносливости. Воспитание скоростных и силовых качеств, гибкости. Методы и средства тренировочных занятий. Комплексы физических упражнений.

Воспитание гибкости. Растяжка. Виды растяжек. Методы тренировки гибкости.

Предыгровая разминка. Способы выполнения разминки.

Травмы у судей. Профилактика и первая помощь при травмах.

Сбалансированное питание судьи перед игрой и между играми.

Цель и задачи специальной физической подготовки судьи. Упражнения для развития скоростных способностей и специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Психическая устойчивость судьи. Общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Системы мотивов. Представления о психике и качествах, необходимых для совершенствования и успешной работы. Формирование качеств характера и свойств нервной системы.

Психология общения. Резервы общения. Конфликты в общении. Речь в общении, слово. Внимание. Концентрация в общении. Контроль внутреннего самообладания (состояния).

Конфликты в игре. Ошибки судьи. Волевые качества судьи. Авторитет судьи. Стрессы. Как бороться со стрессами. Психоэмоциональное выгорание в спорте и жизни. Самоконтроль. Самоконтроль в игре (контроль внутреннего состояния в игре). Управление эмоциями. Управление ошибками (реакции на ошибки). Управление раздражительностью, гневом. Раздражительность судей и последствия. Ключевые факторы проблемы. Советы, рекомендации.

Мотивация как функция управления, побуждение к действию. Самопобуждение. Виды мотивации: внутренняя мотивация (мечта, стремление к самореализации; стремление к творчеству; самоутверждение, востребованность; убежденность; любопытство; личностный рост); внешняя мотивация (административная и экономическая - деньги; карьера; статус, признание; престижные вещи (дом, машина и т. д.); возможность путешествовать); положительная и отрицательная мотивация.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Обязанности главной судейской коллегии, судьей игр.

Механика судейства и ее разновидности. Механика двойного судейства. Термины: «ведущий судья», «ведомый судья», «ротация, зоны ответственности», «ситуация штрафных бросков», «перемещения».

Механика тройного судейства. Термины: «сторона мяча», «ведущий судья (L)», «центральный судья (C)», «ведомый судья (T)», «ротация», «сильная сторона», «слабая сторона», «смена мест», «спорный бросок в начале игры», «зоны ответственности».

Основные позиции судей, когда мяч находится в передовой зоне.

Основные перемещения, когда мяч переходит с одной стороны на другую (ротация).

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается по направлению к корзине.

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается из тыловой зоны в передовую.

Прессинг. Ситуация вбрасывания. Ситуации бросков.

Ответственность за контроль выхода мяча за пределы игровой площадки и последующее вбрасывание.

Смена позиций на площадке.

Ситуация штрафных бросков.

Проведение наказаний за технический, дисквалифицирующий и неспортивный фолы. Попытка 3-х очкового броска.

Основные положения при несоблюдении и нарушении правил игры и остановках в игре.

Контактные ситуации. Персональные контакты игроков. Принцип цилиндра (принцип вертикальности). Столкновение и блокировка (Charge/block). Игра руками. Имитация персонального фола. Опека игрока, контролирующего мяч. Опека игрока без мяча. Игра под кольцом. Процесс броска.

Требования к жестам. Жесты, регламентирующие игровое время. Административные жесты. Жесты, регламентирующие виды нарушений. Показ жестов о фоле секретарскому столу. Жесты, регламентирующие выполнение штрафных бросков. Правила использования официальных судейских жестов и сигналов.

**Рассматриваются:**

**- характеристика главного судьи соревнований о проведённых обучающимся играх с приложением протоколов соревнований;**

**- конспект тренировочного занятия.**

**УТГ-5**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 7 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 7 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 12 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 12 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 |

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1. **История развития баскетбола.**

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 выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1. **Правила игры (мини-баскетбол, баскетбол).**
2. **Соревнования и судейство соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.**

Классификация спортивных соревнований. Системы проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. 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. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. Действия судей перед игрой и после игры. Судейство соревнований. Механика судейства. Техника судейства. Жесты и сигналы. Предыгровая беседа. Специфика работы судьи. Содержание, суть, цели и задачи деятельности. Подготовка к игре. Стратегия и тактика игры. Психологическая уравновешенность, концентрация. Командная работа. План действий (моделирования игры). Стратегия и тактика взаимодействия. Официальные процедуры. Технология принятия решений. Характеристики судьи. Стресс. Волнение. Эмоции. Ошибки. Управление эмоциями перед игрой. Взаимосвязь умственных, психологических факторов и эмоций. Основные факторы самоконтроля.

1. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу.**
2. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**
3. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФК и спорта. Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.**
4. **Основы законодательства в сфере ФК и спорта: Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревновании об ответственности за такое противоправное влияние.**
5. **Основы 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 тренажёрных 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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, ликвидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

1. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

1. **Строение и функции организма человека.**

Скелет человека. Суставы. Мышечная система. Органы кровообращения.

Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система.

1. **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. 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 минералов 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.

1. **Режим дня, закаливание, ЗОЖ, профилактика спортивного травматизма.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Правильное питание. Отказ от вредных привычек. Сбалансированные физические нагрузки. Режим дня. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Принятие солнечных ванн. Формирование мотивации к перемене образа жизни. Переход к здоровому образу жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

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 печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1. **Основы спортивного питания.**

Белки, жиры и углеводы в рационе спортсмена (1:1:4). Витамины и минеральные вещества. Напитки в спортивном питании. Режим питания спортсмена. Рецепты правильного спортивного питания.

1. **Культура безопасности обучающихся ДЮСШ.**

Правила внутреннего распорядка; правила пожарной безопасности; инструкция по антитеррористической безопасности; правила поведения при проведении занятий в спортивном и тренажёрном залах; инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований; инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий; правила поведения на прогулках, в туристических походах, экскурсиях, экспедициях; техника безопасности на учебно-тренировочном сборе в летнем спортивно-оздоровительном детском лагере; правила поведения в поездках на соревнования.

1. **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 знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

1. **Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.**

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

Психологическая подготовка к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера.

Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Нервно-психическое восстановление. Рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий.

1. **Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

1. **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. Учёт 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, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ - рассмотрение таблиц и протоколов соревнований (не менее 7-ми соревнований в учебном году).**

**ТЕМЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЛИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:**

1. **Организация и проведение соревнований.**

Составление и рассылка Положения о соревновании. Составление сметы. Утверждение главной судейской коллегии. Обработка предварительных заявок. Жеребьёвка команд. Составление календаря соревнований. Подготовка программ, афиш, значков и т.д. Приём участников соревнований. Совещание представителей и судей. Судейский семинар. Составление графика тренировок. Подготовка зала, служебных помещений. Разработка сценария открытия и закрытия соревнований. Подготовка судейских протоколов. Культурно-массовая программа. Подготовка отчёта главного судьи. Подготовка папок для команд-участниц соревнований.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Цель и задачи общей физической подготовки судьи. Воспитание выносливости. Воспитание скоростных и силовых качеств, гибкости. Методы и средства тренировочных занятий. Комплексы физических упражнений.

Воспитание гибкости. Растяжка. Виды растяжек. Методы тренировки гибкости.

Предыгровая разминка. Способы выполнения разминки.

Травмы у судей. Профилактика и первая помощь при травмах.

Сбалансированное питание судьи перед игрой и между играми.

Цель и задачи специальной физической подготовки судьи. Упражнения для развития скоростных способностей и специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Психическая устойчивость судьи. Общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Системы мотивов. Представления о психике и качествах, необходимых для совершенствования и успешной работы. Формирование качеств характера и свойств нервной системы.

Психология общения. Резервы общения. Конфликты в общении. Речь в общении, слово. Внимание. Концентрация в общении. Контроль внутреннего самообладания (состояния).

Конфликты в игре. Ошибки судьи. Волевые качества судьи. Авторитет судьи. Стрессы. Как бороться со стрессами. Психоэмоциональное выгорание в спорте и жизни. Самоконтроль. Самоконтроль в игре (контроль внутреннего состояния в игре). Управление эмоциями. Управление ошибками (реакции на ошибки). Управление раздражительностью, гневом. Раздражительность судей и последствия. Ключевые факторы проблемы. Советы, рекомендации.

Мотивация как функция управления, побуждение к действию. Самопобуждение. Виды мотивации: внутренняя мотивация (мечта, стремление к самореализации; стремление к творчеству; самоутверждение, востребованность; убежденность; любопытство; личностный рост); внешняя мотивация (административная и экономическая - деньги; карьера; статус, признание; престижные вещи (дом, машина и т. д.); возможность путешествовать); положительная и отрицательная мотивация.

Аутогенная тренировка. Практические рекомендации по аутотренингу. Дыхательная гимнастика. Практические рекомендации по дыхательной гимнастике.

Идеомоторная тренировка. Практические рекомендации по идеомоторной тренировке.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СУДЬИ**

Обязанности главной судейской коллегии, судьей игр.

Механика судейства и ее разновидности. Механика двойного судейства. Термины: «ведущий судья», «ведомый судья», «ротация, зоны ответственности», «ситуация штрафных бросков», «перемещения».

Механика тройного судейства. Термины: «сторона мяча», «ведущий судья (L)», «центральный судья (C)», «ведомый судья (T)», «ротация», «сильная сторона», «слабая сторона», «смена мест», «спорный бросок в начале игры», «зоны ответственности».

Основные позиции судей, когда мяч находится в передовой зоне.

Основные перемещения, когда мяч переходит с одной стороны на другую (ротация).

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается по направлению к корзине.

Основные перемещения судей, когда мяч перемещается из тыловой зоны в передовую.

Прессинг. Ситуация вбрасывания. Ситуации бросков.

Ответственность за контроль выхода мяча за пределы игровой площадки и последующее вбрасывание. Смена позиций на площадке.

Ситуация штрафных бросков.

Проведение наказаний за технический, дисквалифицирующий и неспортивный фолы.

Попытка 3-х очкового броска.

Основные положения при несоблюдении и нарушении правил игры и остановках в игре.

Контактные ситуации. Персональные контакты игроков. Принцип цилиндра (принцип вертикальности). Столкновение и блокировка (Charge/block). Игра руками. Имитация персонального фола. Опека игрока, контролирующего мяч. Опека игрока без мяча. Игра под кольцом. Процесс броска.

Требования к жестам. Жесты, регламентирующие игровое время. Административные жесты. Жесты, регламентирующие виды нарушений. Показ жестов о фоле секретарскому столу. Жесты, регламентирующие выполнение штрафных бросков. Правила использования официальных судейских жестов и сигналов.

**Рассматриваются:**

**- характеристика главного судьи соревнований о проведённых обучающимся играх с приложением протоколов соревнований;**

**- конспект тренировочного занятия.**

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

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

**Промежуточная аттестация** обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году и позволяет внести коррективы в тренировочный процесс для успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Промежуточная аттестация включает в себя:

1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке.
2. Проверку знаний по теоретической подготовке в виде тестирования или собеседования.
3. Проверку уровня инструкторской и судейской подготовки в виде тестирования или собеседования, просмотра протоколов игр, а также характеристикой старшего судьи соревнований.
4. Проверку уровня игровой подготовки по протоколам и таблицам игр (количество и результат соревнований за учебный год).

За выполнение каждого требования промежуточной аттестации начисляется 1 балл.

Программа за учебный год освоена, если

1. Обучающийся ГНП-1 набрал 5 баллов.
2. Обучающийся ГНП-2 набрал 7 баллов.
3. Обучающийся ГНП-3 набрал 8 баллов.
4. Обучающийся УТГ набрал 10 баллов.

Если обучающийся не набрал необходимого количества баллов, то решение о его дальнейшем обучении (оставить на повторный этап обучения, перевести на следующий этап обучения, отчислить с обучения) принимает тренерский совет ДЮСШ. Обучающиеся, имеющие неудовлетворительную оценку по промежуточной аттестации и отрицательное решение тренерского совета, не желающие оставаться на повторный этап обучения, могут продолжить обучение на платной основе.

Перевод обучающихся осуществляется на основании Закона РФ "Об образовании", Устава ДЮСШ, локальных актов.

Материалы собирает и представляет на тренерский совет тренер-преподаватель группы.

По окончании обучения по Программе обучающиеся-выпускники проходят итоговую аттестацию.

**Итоговая аттестация** проводится с целью оценки уровня освоения Программы за весь период обучения в спортивной школе.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. ***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***2. В области общей физической подготовки:***

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

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***3. В области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

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

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***4. В области специальной физической подготовки:***

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. ***В области технико-тактической и игровой подготовки*** – выполнение спортивного разряда.

По результатам итоговой аттестации обучающимся-выпускникам выдаётся документ, образец которого устанавливается ДЮСШ.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- **контрольные упражнения** (нормативы) по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;

- **тестирование или собеседование** (для выявления уровня подготовленности по теоретической подготовке, инструкторской и судейской подготовке);

- **просмотр** **протоколов и таблиц соревнований** (по игровой подготовке и инструкторской и судейской практике).

От промежуточного контроля в группах **могут быть освобождены** обучающиеся:

- участники Первенств и Чемпионатов России, занимающие 1–10 места в видах;

- обучающиеся, выполнившие 1 спортивный разряд, разряд кандидат в мастера спорта, мастер спорта

- прошедшие или направляющиеся на лечение в течение текущего учебного года.

Промежуточную и итоговую аттестацию проводит Аттестационная комиссия, ежегодно утверждаемая приказом директора ДЮСШ.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации, аттестационной комиссии и регламенте её работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте ДЮСШ в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учётом соблюдения законодательства РФ в области персональных данных.

Список аттестационной комиссии, даты проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждаются директором ДЮСШ.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в мае.

Аттестационная комиссия для промежуточного контроля может состоять из 2 человек: завуча ДЮСШ и тренера-преподавателя, в чьем ведении находится учебная группа.

По проведении промежуточного и итогового контроля аттестационная комиссия делает анализ соответствия знаний обучающихся требованиям, предъявляемым к соответствующему периоду обучения.

По итогам прохождения промежуточного контроля издается приказ директора ДЮСШ о комплектовании учебных групп.

* 1. **Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **требования** | **этапы и периоды спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **Начальной специализации** | | **Углубленной специализации** | | | **Весь период** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **Минимальный возраст для зачисления**  **в группы** | 8 лет | | | 11 лет | | | | | 14лет |
| **ОФП и СФП, технико-тактическая подготовка** | выполнение всех контрольных упражнений | | | | | | | | |
| **Теоретическая подготовка** | зачёт | | | | | | | | |
| **Игровая подготовка:**  участие в соревнованиях не менее чем в | 2 | | | 7 | | | | | 9 |
| **Инструкторская и судейская подготовка** | - | | | зачёт | | | | | |
| **Инструкторская**  **и судейская практика** | - | | | конспект тренировочного занятия, характеристика главного судьи соревнований с приложением протоколов соревнований | | | | | |

**5. Перечень материально-технического обеспечения**

* 1. **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения Программы.**

Согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для прохождения спортивной подготовки необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| *оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| *дополнительное и вспомогательное*  *оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

* 1. **Оборудование, необходимое для освоения Программы, передаваемое в индивидуальное пользование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование из расчёта на одного занимающегося** | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **Срок эксплуатации (месяцев)** | **количество** | **Срок эксплуатации (месяцев)** | **количество** | **Срок эксплуатации (месяцев)** |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

* 1. **Спортивная экипировка, необходимая для освоения Программы, передаваемая в индивидуальное пользование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, из расчёта на одного занимающегося** | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **Количество** | **Срок эксплуатации (лет)** | **Количество** | **Срок эксплуатации (лет)** | **Количество** | **Срок эксплуатации (лет)** |
| 1 | Гольфы | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Кроссовки для баскетбола | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки лёгкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка | штук | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Носки | пар | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8 | Полотенце | штук | - | - | - | - | - | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | - | - | - | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

1. **Перечень информационного обеспечения**
   1. **Список литературы**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Нестеровский Дмитрий Иванович. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2004.

3. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд., доп. И перераб. – Пенза, 2003.

4. Нестеровский Д.И., Павлова М.А. Подвижные игры в комплексной подготовке баскетболистов: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – Пенза, 2005.

5. В. Луничкин, С.Чернов, С.Чернышёв. Тактика позиционного нападения против личной защиты (методическое пособие для тренеров ДЮСШ). – Москва, 2002г.

6. Е.А.Чернова, В.С.Кузнецов. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. – Москва, 2003г.

7. Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». Предсезонная атлетическая подготовка в баскетболе». – Москва, 2003г.

8. Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». Памятка детскому тренеру. – Москва, 2002г.

9.Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». План предсезонной подготовки юниоров (14-15 лет). – Москва, 2003г.

1. Баскетбол: азбука спорта/ Л.В. Костикова, 2001.
2. Баскетбол. Начальный этап обучения/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 1999.
3. Баскетбол: первые шаги/ Н.Сортэл, пер. с англ. – 2002.
4. Баскетбол: секреты мастерства/ А.Я. Гомельский. – 1997.
5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/Под ред. Ю.М. Портнова. – 1997.
6. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.
7. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет, РФБ, Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских, Москва, 2009.
8. Психологические аспекты современного баскетбола, Е.Я. Гомельский, Москва, 2010.
9. Методические рекомендации «Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта», Министерство спорта РФ, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, 2015.
10. Программа подготовки судей по баскетболу. РФБ, Москва, 2016.
11. Организация соревнований, практическое судейство матчей по баскетболу. Методические рекомендации. А.В. Железнов. Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012.
    1. **Перечень интернет-ресурсов (в том числе аудиовизуальных средств)**
12. [www.minsport.gov.ru-](http://www.minsport.gov.ru-) сайт Министерства спорта Российской Федерации.
13. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Российская Федерация Баскетбола.
14. [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) **-**  сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.
15. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Олимпийский комитет России.
16. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – ФИБА.
17. oblsport-penza.ru – Министерство физической культуры и спорта Пензенской области.
18. 58sport.ru – Комитет по физической культуре, спорту и молодёжной политике города Пензы.