

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Срок реализации: 8 лет

Авторы-разработчики программы:

Инструктор-методист
Барсукова Анна Александровна
Тренер-преподаватель
Клюева Анна Григорьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	11
3.	Методическая часть	12
4.	План воспитательной и профориентационной работы	57
5.	Система контроля и зачетные требования	61
6.	Перечень информационного обеспечения	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939 «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»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика",
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций, режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: Создание условий для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодёжи в здоровом образе жизни, воспитание всесторонне развитой личности, построение научно обоснованной многолетней системы спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МКУДО «Мильковская ДЮСШ».

Программный материал объединён и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одарённых детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в легкой атлетике,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в легкой атлетике,
- подготовку одарённых детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов, неуклонный рост объёма общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Характеристика вида спорта

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика - это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как виде спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды - это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами - 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет - 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции - это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три - 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги - это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по

шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон - классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы - вертикальные и горизонтальные. Вертикальные - прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные - прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности - 14 лет.

В легкой атлетике индивидуализация осуществляется по некоторым критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике рассчитана на 6 лет обучения в группах базового уровня сложности (БУС) и 2 года для углубленного уровня сложности (УУС).

Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

При реализации программы Учреждение применяет поэтапные формы организации образовательной деятельности (модульный принцип). Продолжительность на каждом этапе (модуле) составляет от 2 до 6 лет. После окончания каждого этапа (модуля) учащийся, пожелавший закончить обучение в данном Учреждении, имеет право на получение соответствующего документа (справки) о прохождении данного этапа (модуля) по конкретному виду спортивной направленности. Выпускником Учреждения считается учащийся, закончивший все этапы обучения и выполнивший нормативы спортивного разряда по виду спорта. Учащемуся выдаётся свидетельство об окончании Учреждения и зачётная квалификационная книжка спортсмена с указанием спортивного разряда или звания.

Основным критерием перевода учащегося из одной группы обучения в другую и из одного этапа обучения на другой этап обучения, является сдача контрольно-переводных нормативов, в соответствии с требованиями ФССП.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» предназначена для детей 8-18 лет. Срок реализации программы 8 лет. Направленность - физкультурно-спортивная. Форма обучения - очная.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	оптимальный количественный состав группы (кол-во человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	4	2	8	15	15-20
	2 год обучения	6	3	8	15	15-20
	3 год обучения	6	3	10	13	14-16

	4 год обучения	8	3-4	10	13	14-16
	5 год обучения	8	4-5	12	10	12-15
	6 год обучения	10	4-5	12	10	12-15
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	14	8	10-12
	2 год обучения	12	4-5	14	8	10-12

Трудоёмкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 42 недели в год. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращённые сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и

спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «*основы профессионального самоопределения*» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

В предметной области «*вид спорта*» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «*вид спорта*» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта,

правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и её распределение по годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Учебный план образовательного процесса для базового уровня сложности на 42 недели

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	12	18	18	25	25	31
1.2.	Общая физическая подготовка	44	64	64	85	85	108
1.3.	Вид спорта	44	60	60	83	83	106
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	22	38	38	50	50	63
2.2	Национальный региональный компонент	21	34	34	43	43	49
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	17	25	25	34	34	42
2.4	Специальные навыки	6	9	9	12	12	17
2.5	Промежуточная аттестация	2	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		4	6	6	8	8	10

Количество занятий в неделю	2	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год	168	252	252	336	336	420
Общее количество занятий в год	84	126	126	168	168	210

**Учебный план образовательного процесса
для углубленного уровня сложности на 42 недели**

№ п/п	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1. Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	43	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	133
1.3.	Вид спорта	61	76
1.4.	Основы профессионального самоопределения	70	81
2. Вариативные предметные области			
2.1.	Судейская подготовка	21	25
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	49	56
2.3.	Национальный региональный компонент	55	58
2.4.	Специальные навыки	17	19
2.5.	Промежуточная аттестация	4	6
Количество часов в неделю		10	12
Количество занятий в неделю		5	5
Общее количество часов в год		420	504
Общее количество занятий в год		210	210

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки

На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники бега, прыжков, метаний и широкому кругу двигательных навыков продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

2.1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На **базовом** уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На **углубленном уровне** сложности используются: **изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.**

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и

спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализированном виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а **непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.**

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень
--	---------------------------	---------------------

№	Темы							сложности	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	История развития спорта	2	3	3	5	5	5		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	3	3	3	3	4		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	3	3	4	4	5		
4	Гигиена легкоатлета	1	1	1	2	2	3		
5	Режим дня	2	2	2	3	3	4		
6	Основы закаливания организма	1	3	3	3	3	4		
7	Здоровый образ жизни	1	2	2	3	3	3		
8	Основы здорового питания	1	1	1	2	2	3		
9	История развития легкой атлетики							7	7
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							5	7
11	Этические вопросы спорта							6	6
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых							5	6

	правил							
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, условия выполнения этих норм и требований.						5	6
14	Возрастные особенности детей и подростков.						5	6
15	Влияние занятий на спортсмена легкой атлетики						5	6
16	Основы спортивного питания						5	6
17	Всего часов в год	12	18	18	25	25	31	43
								50

2.1.2. «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры.

Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из "чужих" видов спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

Развитие силы

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжки, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Возросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение

возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечно-сосудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обусловливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объемом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при уреженном дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при неудовлетворяющем запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м.

Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость в беге на 100 и 200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов сильнейших бегунов мира, приведены в табл. 3

Коэффициент выносливости в беге

Дистанция, м	Разница, с, между средним временем на 100 м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м
400	0,9 - 1,0
800	2,5 - 2,6
1500	3,2 - 3,4
5000	4,1 - 4,4
10000	4,9 - 5,9

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, бегун может определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции, разумеется, если будет настойчиво и правильно тренироваться. Так, если бегун пробегает 100 м за 11,0 с, то он должен пробежать 800 м не хуже ($11,0 \text{ с} + 2,6 \text{ с} = 13,6 \text{ с} \cdot 8 = 108,8 \text{ с}$) 1 мин 48,8 с.

Развитие быстроты

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим.

Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9 максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может "порвать" образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°)

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей

достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнурков и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же как и специальные упражнения, их нужно выполнять повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установленвшемуся в данное время пределу, или же ещё быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

Развитие гибкости

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда движений. Предел движений "сегодняшнего дня" по мере тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится

легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

2.1.3.Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого

необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда спортсмен показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Методы обучения

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только раздельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом, как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить корректизы в двигательные навыки.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет

целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочерёдно.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

В процессе обучения должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных (например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок

При анализе правильности техники, выполняемой спортсменом, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошими средствами контроля являются просмотр кинокольцовок, записи видеороликов.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления спортсменом изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2-3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраниются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов в процессе тренировки

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономизации движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

- 1.Общих положений тактики;
- 2.Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
- 3.Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
- 4.Тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 5.Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикладках и соревнованиях (“тактические умения”);
- 6.Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикладках, непосредственно в соревнованиях.

Моральная, волевая подготовка

Воспитание моральных качеств

Практическая деятельность педагогов-тренеров неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идеально-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;

- организовывать на соборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;

- вовлекать спортсменов в общественную работу;

- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;

- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;

- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;

- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;

- обучать спортсменов способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни.

Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа.

Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявление зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

Воспитание волевых качеств

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе.

Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками.

Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели

Для воспитания умения переносить трудности спортсмену надо время от времени тренироваться в суровых условиях, в которых лучше воспитываются волевые качества.

Кроме трудностей внешней среды есть трудности “внутренние”, в первую очередь это борьба с усталостью. Воспитание воли к такой борьбе связано с воспитанием выносливости, чему способствует многократное прохождение длинных тренировочных дистанций, связанных со значительной усталостью.

Уверенность в своих силах - основа решительности и смелости. Неуверенность - враг спортивных достижений. Внушить себе, что можно преодолеть рекордную высоту, пройти дистанцию в более высоком темпе, метнуть снаряд дальше обычного - значит облегчить себе задачу и действительно выполнить её. Если уверять себя, что задача тяжела и невыполнима, то заранее можно сдаваться.

Вера в свои силы воспитывается убеждением, на примерах и специально организованной практикой. Надо приучать спортсменов действовать в такой

обстановке, которая будет и на соревнованиях. Один из главнейших методов - постепенное повышение трудности упражнений, требующих уверенного выполнения, а иногда и смелости.

Необходимо учить спортсменов доводить до конца каждое упражнение. Если спринтер подготовился к бегу, необходимо бежать, несмотря на любые помехи. Если прыгуну покажется, что в разбеге неточно попал на отметку или почувствовал порыв встречного ветра, всё равно надо довести разбег до конца и прыгнуть. Привыкая прерывать разбег по всякому поводу, нельзя воспитать в себе необходимую решительность и уверенность.

Для воспитания воли широко используется такой приём, как форы, где более сильная конкурирующая сторона дает преимущество другой - менее сильной, что вызывает у спортсменов проявление максимальных усилий. Следует практиковать групповое выполнение упражнений. В этом случае создается эмоциональный подъём, возникает желание не отстать, проявляется максимальное волевое усилие.

Наибольшее значение для воспитания способности проявлять большие усилия имеют соревнования, в которых легкоатлеты выполняют упражнения с максимальным волевым усилием, не удовлетворяются достигнутым и пытаются показать ещё лучший результат. Поэтому в тренировочных занятиях надо применять соревновательный метод выполнения упражнений для развития силы, быстроты и выносливости. Легкоатлет в соревнованиях обязан рваться в борьбу, стремиться к победе, быть бойцом до конца. Его не должны сломить трудности условий и сильная конкуренция. Очень важно, чтобы спортсмены чаще участвовали в командных соревнованиях. В борьбе за спортивную честь команды, коллектива в большей мере проявляются моральные качества, чем в соревнованиях за личную победу.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить спортсменов преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.
2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.

3.Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами.

4.Шире использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).

5.Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).

6.Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7.Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и т. п.).

8.Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9.Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10.Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11.Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12.Поручать легкоатлетам самостоятельно составлять планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более) и самостоятельно проводить тренировочные занятия.

13. Учить легкоатлетов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины: основные из них - психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер - это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого - мнительность, мысли о том, что победы - удел особо одарённых, и поэтому он всегда проигрывает. Но чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер - преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекорду, но не смеют перейти через него. Слово "рекорд" оказывает порой магическое действие, лишая спортсмена силы и воли. Иногда проходят годы, пока найдется спортсмен, который преодолеет психологический барьер и превысит застоявшийся рекорд. В 1952 г. впервые был достигнут рубеж 60 м в метании молота, что казалось фантастическим. До этого многие физически сильные спортсмены не достигали этого результата. Но едва только один метатель

преодолел этот рубеж, как другие последовали его примеру. Теперь рекорд мира превышает 80 м и десятки метателей показывают результаты близкие к этому.

Современная лёгкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недосягаемыми. Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но всё же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

Методы психического воздействия:

1)Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.

2)Формирование у спортсмена во время бега мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3)Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силён и может выполнить поставленную задачу.

4)Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5)Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

Этап углубленного уровня сложности.

Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики;
- игровой функции каждого занимающегося в команде и с учётом этого - индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу);
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по баскетболу. В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объёма общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) её влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приёмах, как броски, скорострельность достигается

благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приёмах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трёх человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к чёткому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1 год обучения) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушкиами.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при

физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Спортивная тренировка юных баскетболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребёнок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребёнка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребёнка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребёнка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями;
- проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня;
- ведение спортивного дневника: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов;
- анализ выступления на соревнованиях;
- судейская практика для групп углубленного уровня;
- изучение правил соревнований;
- судейство на учебных играх в своей группе;
- выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах; помочь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных

и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее).

Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее.

Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, баскетболисты начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства.

С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол.

А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведёт к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряжённость тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдаётся коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет своё содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнёров, но без непосредственного контакта с соперниками.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приёмы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с

соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога.

Обучение игровой деятельности.

«Коршун и наседка».

Направленность-комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6-7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнёра за пояс.

Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сберечь в целости все свое семейство.

С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс «цыплята» повторяют манёвры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определённый отрезок времени (24 сек. - 1 мин.) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочерёдно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

«Командная перестрелка».

Направленность-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10-12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4-5 игроков), которые занимают исходные позиции в трёхметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников.

Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель-поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.).

Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнёрами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды. Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчётом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведённой ими ловли мяча.

«Пятнашки мячом».

Направленность-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки. Цель водящих-передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры-10-12 мин. Определение победителей. По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

Варианты: 1) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, много-скоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 сек. - 3 мин.); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

Организационно-методические указания. Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

«Не давай мяч водящему».

Направленность-комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. Пятёрка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4-5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты: 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7-8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач; 6) отсчёт передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путём смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания. Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с фингтами.

«Пробей вратаря».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4-5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7-10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться её свободной рукой, забить гол.

Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

Определение победителей. После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

Варианты. 1) «вратарь» выполняет ведение слабейшей рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6-7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

«Дриблеры в круге».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей. Правила игры. В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5-6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель-выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой.

Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры. Определение победителей. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки. Варианты. 1) состязания проводятся в несколько этапов-победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многоократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с-3 мин), за каждое выбывание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

«Салки с ведением мяча».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры. Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога, играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

Определение победителей. Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

Варианты. 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24с. - 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров - определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 3) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 4) командные салки - две команды (по 6-8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1-3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются

результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда - победительница определяется по сумме набранных очков.

« Чехарда с ведением мяча».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6-8 человек).

Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50-60 см на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди - стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена).

Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча, и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищ (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры.

Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершил прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу.

Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д.

Определение победителей. Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

Варианты. 1) многократная чехарда - игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3-4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний

игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

«На свои места».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Две команды, состоящие из 5-7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам.

По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

Варианты. 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабейшей рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

«21 очко».

Направленность - комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

Правила игры. Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран).

Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д.

Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча-Зочка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе-2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола-1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.

Определение победителей. Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.

Варианты. 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

«Двухэтажный баскетбол»

Направленность - комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

Правила игры. Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7-9). Продолжительность -2 периода по 5-7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удерживает его за ноги.

Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются правилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча могут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1- 2 мин им разрешается менять положение игроков в паре. *Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым.

Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Обучение игровой деятельности.

«Борьба за мяч».

Направленность - комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, ординационных способностей.

Правила игры. На одной половине площадки соперничают две команды по 5 - 7 игроков.

Продолжительность противоборства 5-10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится, как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча.

Противники оказывают активное противодействие, розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель - сохранить контроль над мячом в течение 24 с. и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

Определение победителей. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1) очки начисляются за выполнение 10-20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабейшей рукой) и т.п.

«Мяч ловцу».

Направленность - комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия.

Правила игры. Две команды по 6-7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность-2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола.

Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка.

Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

Определение победителей. Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

Варианты. 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1-2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

«Каждый за себя».

Направленность - комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

Правила игры. В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

«1 x 1 по всей площадке».

Направленность - комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

Правила игры. Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1балл.

Определение победителей. Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

«1 x 1 с промежуточным».

Направленность - комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

Правила игры. На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помочь партнера - неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с. выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко - защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный» - атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

«Баскетбол двумя мячами».

Направленность - комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей - по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности)

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

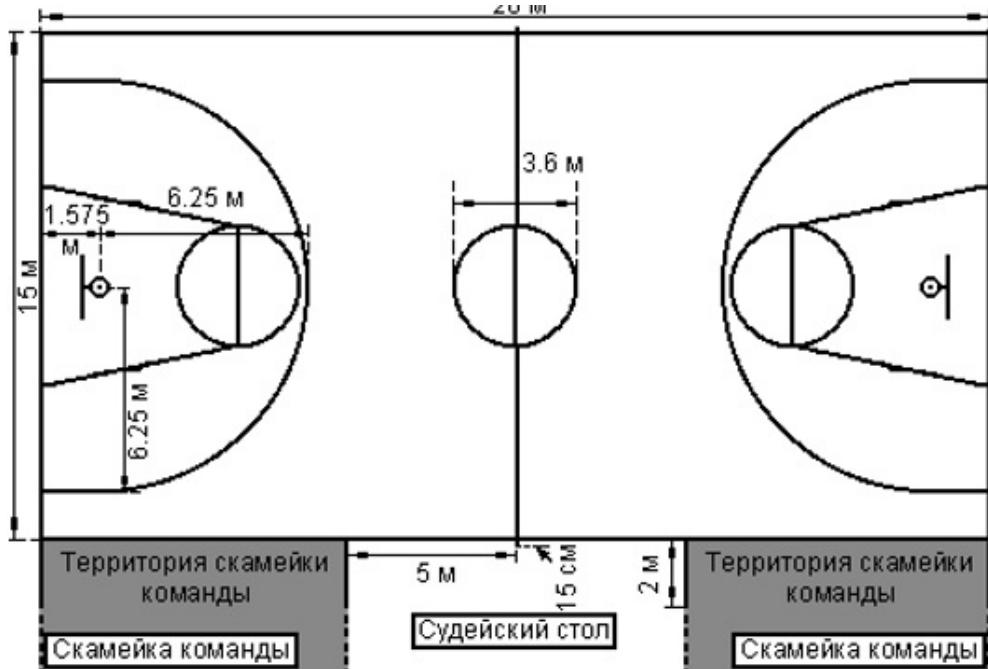
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки:

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

Игровая площадка.

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твёрдым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок: играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение: баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещённых аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии: для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии: короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

Центральная линия: посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ.

Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Центральный круг: в середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

Зона трехочковых бросков: команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины противоположной команды, которая ограничена: двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м; полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замен



На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.



Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны

быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко непросто.

Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см. Между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

Требования к баскетльному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.

Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.

Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.

Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.

Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетльному оборудованию. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет.

При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать.

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения – indoor.

Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см.

Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное

оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

2.2. Объёмы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной

квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.3. Методические материалы

2.3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка баскетболистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: *подготовительная (разминка), основная и заключительная*.

В *подготовительной части* применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег обще развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине *подготовительной части* следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В *основной части* тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В *заключительной части* производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения,

интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

2.3.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка»

(для базового и углубленного уровней сложности)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Планирование подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий

спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные, генетически обусловленные** качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе **медицинско-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль **психологических обследований** за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстрой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся

практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют своё значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков.

Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост.

Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

2.5. Антидопинговые мероприятия

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

При реализации настоящей программы необходимо в теоретической подготовке углубленного уровня сложности провести беседы и лекции чтобы:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале учета групповых занятий».

Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;

- надёжность крепления рам и стёкол к рамам, прочность запорных приспособлений и надёжность их действия,

- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;

отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, наструганных

досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;

проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;

проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;

- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;

проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

1. Во время тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися.

2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением

достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся

устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

8. Следит, чтобы во время тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

10. Следит за правильным пользованием учащимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

11. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности па занятиях по спортивным и подвижным играм.

12. Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажёрах, с гантелями и т.п.

13. Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

14. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

15. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

16. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

17. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

18. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

19. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в ДЮСШ направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На

тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряжённой тренировке происходит главным образом за счёт осмыслиения взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, её медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Общественно-патриотическое направление:

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), 2.Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, 3.Принимать активное участие в мероприятиях села, края.

Работа с родителями. 1. Работа родительских комитетов на отделениях.

2. Родительские собрания по группам. 3. Общешкольные родительские собрания. 4.Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

Культурно-просветительское направление. 1. Экскурсии (музеи), в другие населённые пункты. 2. Посещение театра, кино.

3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения).

Нравственно-правовое направление. 1. Беседы о культуре поведения.

2. Беседы в рамках программы «Подросток закон». 3. Беседы о профилактике ДТП. 4. Индивидуальная беседа с воспитанниками. 5.

Бережное отношение к спортивному инвентарю

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учётом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учётом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение

преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Содержание	Сроки	Ответственные
Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам.директора УВР Тренеры-преподаватели
Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год сентябрь, март	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	май-июнь	Администрация
Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и судами по направлению физическая культура и спорт	май	Инструктор-методист
Создание информационного стенда с информацией: - потребности рынка труда; -профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);	в течение года	Зам.директора УВР Инструктор-методист
Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	в течение года	Тренеры-преподаватели
Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы	регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «Инструкторская и судейская практика»	согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых	регулярно	Инструктор-методист

дверей учебных заведений		тренеры-преподаватели
--------------------------	--	-----------------------

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки на базовом уровне сложности 1-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3» балла	«4» балла	«5» баллов
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>				
Прыжок в длину с места	мальчики	120	125	130
	девочки	95	100	110
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	14	18	22
	девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	мальчики	5.9	5.6	5.3
	девочки	6.0	5.8	5.6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
Бег 300м.,	мальчики	1,32	1,25	1,18
	девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	16.0	14.0	12.0
	девочки	13.9	12.7	11.5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	17.7	16.8	15.9
	девочки	18.0	17.1	16.2
Передачи мяча, с., попадания	мальчики	17.9	17.2	16.5
	девочки	17.2	16.6	16.0
Дистанционные броски, %	мальчики	15	22	32
	девочки	15	22	32

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки на базовом уровне сложности 2,3-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3» балла	«4» балла	«5» баллов
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	мальчики	120	135	150
	девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	11	18	25
	девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	мальчики	5.5	5.0	4.5
	девочки	5.8	5.3	4.8
Челночный бег 40 с. на 28 м.	мальчики	100	110	120
	девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	мальчики	1,25	1,20	1,15
	девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	13.0	12.0	11.5
	девочки	13.2	12.2	11.8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	16.5	16.0	15.5
	девочки	17.2	16.5	16.0
Передачи мяча, с., попадания	мальчики	15.9	15.2	15.0
	девочки	16.2	15.6	15.4
Дистанционные броски, %	мальчики	15	20	25
	девочки	10	15	20

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки на базовом уровне сложности 4,5,6-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы								
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов		
		4	5	6	4	5	6	4	5	6
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом)	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4.4	4.2	4.0	4.2	3.8	3.7	4.0	3.6	3.5

	Девочки	4.7	4.6	4.5	4.5	4.3	4.2	4.3	4.1	4.0
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11.2	11.0	10.6	11.0	10.7	10.3	10.7	10.2	10.0
	Девочки	11.7	11.5	11.0	11.2	11.2	10.7	11.0	10.5	10.3
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот)	Мальчики	14.8	14.6	14.0	14.6	14.0	13.8	14.0	13.7	13.4
	Девочки	15.8	15.5	15.2	15.5	15.0	14.6	15.0	14.2	14.0
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14.8	14.6	14.2	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	12.9
	Девочки	15.3	14.9	14.5	14.9	14.3	13.7	14.3	13.8	13.5
Техническое мастерство: дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28 метров, в	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600м.	Мальчики	2.40,1	2.28,7	2.28,4	2.28,2	2.25,4	2.06,6	2.10,1	2.05,0	2.00,8
	Девочки	2.51,0	2.40,6	2.40,4	2.40,2	2.30,4	2.20,7	2.28,3	2.20,0	2.12,7

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки на углубленном уровне сложности 1,2 -го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы					
		«3» балла		«4» балла		«5» баллов	
		1	2	1	2	1	2
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>							
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	185	190	190	195
	Девочки	160	170	165	175	170	185
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	42	44	44	46
	Девочки	32	34	34	38	40	42
Бег 20 м., с	Мальчики	4.0	3.8	3.9	3.7	3.5	3.4
	Девочки	4.4	4.3	4.3	4.1	4.0	3.9
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>							
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.1	9.9	9.9	9.7
	Девочки	10.7	10.5	10.4	10.2	10.2	9.9
Скоростное	Мальчики	14.2	13.9	13.7	13.4	13.2	12.8

ведение мяча 20метров (10 ворот)	Девочки	14.8	14.2	14.4	13.9	13.8	13.3
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.1	13.0	12.7	12.5
	Девочки	14.0	13.8	13.8	13.6	13.2	13.0
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	36	38	38	40
	Девочки	32	34	34	36	36	38
Челночный бег 40сек. На 28м.	Мальчики	150	160	170	180	184	188
	Девочки	140	150	155	165	165	175
Бег 600м.	Мальчики	2.12,0	2.06,4	2.04,2	2.00,9	1.55,0	1.48,5
	Девочки	2.28,1	2.20,3	2.18,5	2.11,8	2.06,1	2.02,0

V.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 15 ноября 2018 г. № 939
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.

5. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
10. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005.
11. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
12. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. www.basketlessons.net
 2. www.ballplay.narod.ru
 3. [mba-basket.ru](http://www.mba-basket.ru)
 4. www.basket.ru
5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Образование. Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей и «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования <http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция

цифровых образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования