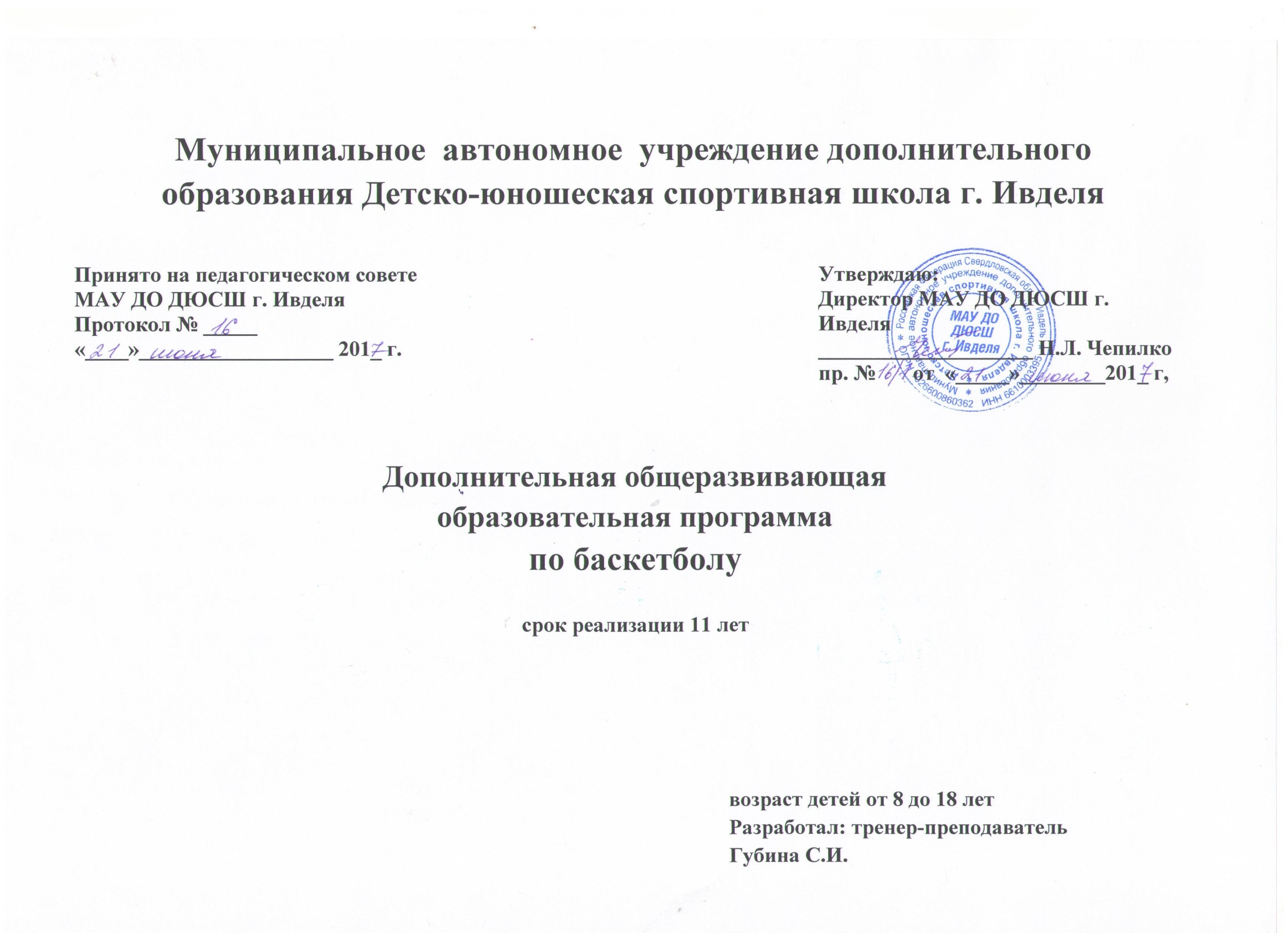
****

Содержание:

Пояснительная записка ………………………………………………………………………………………………3

1. Учебный план…………………………………………………………………………………………………………11
2. Содержание программы……………………………………………………………………………………………..16
   1. Программный материал для теоретических занятий…………………………………………………………..16
   2. Программный материал для практических занятий…………………………………………………………...18
   3. Промежуточная аттестация ………………………………………………………………………………………22
3. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) …………………………………………………….28

Приложения……………………………………………………………………………………………………………32

Список использованной литературы……………………………………………………………………………….52

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении баскетбол МАУ ДО ДЮСШ г.Ивделя.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Устав МАУ ДО ДЮСШ г. Ивделя.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, для юношей в возрасте от 8 до 18 лет по специализации – баскетбол.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола

* Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.
* Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».
* Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

* Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.
* Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.
* Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями баскетболом.

Обучение по данной общеобразовательной программе делится на следующие этапы обучения:

* спортивно – оздоровительный (1 год обучения);
* начальной подготовки (2,3год обучения);
* учебно – тренировочный этап (4,5год обучения);

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по годовым учебным планам. Для обеспечения круглогодичной работы в каникулярное время.

*Задачами для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения являются:*

* Формирование у детей интереса к спорту и баскетболу;
* Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* Овладение основами техники и тактики баскетбола.

 З*адачами для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения являются:*

* Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
* Формирование стойкого интереса к занятиям.
* Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
* Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (гибкости, быстроты, ловкости).
* Обучение основным приемам технических и тактических действий
* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

**Задачами для учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения являются:**

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

Основными видами подготовки баскетболистов являются: теоретическая, физическая, технико-тактическая, морально-волевая и соревновательная.

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, также как и знания, умения, навыки, обретенные в ходе учебно-тренировочных занятий, проявляются в ходе игр; следовательно, основные требования и коррективы в содержании учебно-тренировочного процесса вносятся по результатам игровой деятельности

**Возраст детей, режим занятий и сроки реализации образовательной программы.**

**Формы подведения итогов.**

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам

подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | | **Год подготовки** | **Примерный**  **возраст для зачисления** | **Кол-во**  **часов в неделю** | **Кол-во**  **часов в год** | **Требования**  **по спортивной**  **подготовке** |
| Спортивно-оздоровительный  (предварительный) | | весь этап | 8 лет  9 лет | 6 | 276 | Выполнение  нормативов по  ОФП |
| Начальной подготовки | | до 1 года | 10лет  11 лет | 6 | 276 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| свыше года | 12 лет  13 лет | 9 | 414 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике |
| Учебно-тренировочный | Начальная  специализация | до 2-х лет | 14лет  15 лет | 9 | 414 | Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовки |
|  |
|  | свыше 2-х лет | 16 лет  18 лет | 12 | 552 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и ТТП и игровой подготовки |

**Условия зачисления.**

Учебный год в МАУ ДО ДЮСШ начинается с 1 сентября, учебно­-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно­-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).**К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разносторон­нюю физическую подготовку, освоение и совершенствование двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея и выполнение переводных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**Этап начальной подготовки.**На этот этап зачисляются дети из общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача, по заявлению родителей (законных представителей). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки (таблица 2).

**Учебно-тренировочный этап.**На этом этапе формируется группа занимающихся баскетболистов на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подго­товке (таблицы №1,2, 3,4,5,6)**.**

Для зачисления необходимы следующие документы:

* заявление родителей (законных представителей);
* медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
* личная карточка учащегося (выдается тренером);
* договор в двух экземплярах (выдается тренером);
* копия свидетельства о рождении или паспорта;
* копия медицинского страхового полиса;
* 2 фотографии (3,5 х 4,5 цветные, на белом фоне, подписанные с обратной стороны)

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

Для спортивно-оздоровительных групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Стабильность состава учащихся, посещаемость тренировочных занятий | Контроль администрации  Журнал учета посещаемости учащихся |
| 2. | Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке |
| 3. | Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

Для групп начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Стабильность состава учащихся | Контроль администрации  Журнал учета посещаемости учащихся |
| 2. | Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке |
| 3. | Уровень освоения знаний, умений и навыков | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

Для учебно-тренировочных групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ожидаемые результаты** | **Способы проверки** |
| 1. | Состояние здоровья, уровень физического развития учащихся | Медико-биологический контроль |
| 2. | Динамика спортивно-технических показателей | Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке |
| 3. | Освоение теоретического раздела программы | Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе |

**1.     УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки баскетболистов по возрастным этапам и годам подготовки. План составлен исходя из специфики баскетбола, возрастных особенностей юных баскетболистов, основополагающих положений теории и методики баскетбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности баскетболистов высшей квалификации, как ориентиров указывающих направление подготовки. Изначально определены суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики баскетбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный таким образом план многолетней подготовки юных баскетболистов является основным нормативным документом школы, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каж­дому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В учебном плане многолетней подготовки юных баскетболистов реализуются принципыпреемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпо­сылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам подготовки, свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности и стабильности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Спортивно- оздоровительный этап (предварительный)** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | |
| **Год обучения** | | | | |
| **8-9лет** | **10-11лет** | **12-13лет** | **14-15 лет** | **16-18 лет** |
|  | 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Общая физическая  подготовка | 125 | 100 | 95 | 70 | 90 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 45 | 70 | 72 | 80 |
| Техническая подготовка | 66 | 75 | 85 | 88 | 104 |
| Тактическая подготовка | 11 | 25 | 65 | 65 | 75 |
| Игровая подготовка | 13 | 15 | 40 | 45 | 76 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 24 | 24 | 30 |
| Соревновательный период, контрольные игры | - | 5 | 15 | 20 | 45 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 11 | 13 | 26 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 8 | 10 |
| Контрольные испытания | 3 | 3 | 9 | 12 | 16 |
| Всего часов соревнований тренировочной нагрузки за 46 недель | **276** | **276** | **414** | **414** | **552** |

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения**

(план-график распределения программного материала см. приложение таблица № 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** |
| **1 год** | |
| 1. | Общая физическая подготовка |  | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  | 50 |
| 3. | Техническая подготовка |  | 66 |
| 4. | Тактическая подготовка |  | 11 |
| 5. | Игровая подготовка |  | 24 |
| 6. | Соревновательный период (игры) |  | - |
| 7. | Контрольные испытания |  | 3 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 8 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  | - |
| 10. | Инструкторская и судейская практика |  | - |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 268 |
|  | **ИТОГО:** | **276 часов** | |

**Учебный план**

**для групп начальной подготовки 1-2-го года обучения**

(план-график распределения программного материала см. приложение таблицы 2,3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **1 год** | | **2 год** | |
| 1. | Общая физическая подготовка |  | 100 |  | 95 |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  | 45 |  | 70 |
| 3. | Техническая подготовка |  | 75 |  | 85 |
| 4. | Тактическая подготовка |  | 25 |  | 65 |
| 5. | Игровая подготовка |  | 15 |  | 40 |
| 6. | Соревновательный период (игры) |  | 5 |  | 15 |
| 7. | Контрольные испытания |  | 3 |  | 9 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 8 |  | 24 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  | - |  | 11 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика |  | - |  | - |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 268 |  | 390 |
|  | **ИТОГО:** | **276 часов** | | **414 часов** | |

**Учебный план**

**для групп учебно-тренировочного этапа 1-2-го года обучения**

(план-график распределения программного материала см. приложение таблицы 4,5)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **1 год** | | **2 год** | |
| 1. | Общая физическая подготовка |  | 70 |  | 90 |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  | 72 |  | 100 |
| 3. | Техническая подготовка |  | 88 |  | 104 |
| 4. | Тактическая подготовка |  | 65 |  | 75 |
| 5. | Игровая подготовка |  | 42 |  | 56 |
| 6. | Соревновательный период (игры) |  | 20 |  | 45 |
| 7. | Контрольные испытания |  | 12 |  | 16 |
| 8. | Теоретическая подготовка | 24 |  | 30 |  |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  | 13 |  | 26 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика |  | 8 |  | 10 |
|  | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки |  | 390 |  | 522 |
|  | **ИТОГО:** | **414 часов** | | **552часа** | |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**История развития баскетбола**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

**Физическая культура и спорт в России**

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

**Состояние и развитие баскетбола в России**

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

**Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в б/б, мини-баскетбол, официальные правила FIBA, антидопинговые правила)**

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

**Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения техники игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в приложении в таблице №6.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Физическая подготовка для всех возрастных групп**

**Общая физическая подготовка**

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, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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. Обще-развивающие 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста.

Высокая техническая подготовленность баскетболиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в эктримальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных баскетболистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В *приложении в таблице (№7)* представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности баскетболиста.

**Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных баскетболистов является тактическая подготовка.

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты. *Приложение (таблицы №8,9).*

**2.3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**Контроль за подготовкой юных баскетболистов**

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно- тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);

- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены в таблицах.

**Тесты для оценки и контроля юных баскетболистов**

***Оценка уровня подготовленности юных баскетболистов спортивно-оздоровительной***

***(предварительной) группы***

*Таблица №1*

***Контрольно-переводные нормативы мальчики***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Метание набивного мяча 1 кг.**  **(см.)** | | | **Ведение мяча 40 м. (сек.)** | | | **Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.** | | | **Попадание из- под кольца за 30 сек.** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6,2-  5,9 | 5,8-  5,6 | 5,6 | 100-  124 | 125-  139 | 140 | 20-  24 | 25-  30 | 31 | 210-  249 | 250-  279 | 280 | 15,0-  14,1 | 14,0-  12,2 | 12,1 | 15-  20 | 21-  26 | 26 | 2-  3 | 4-  5 | 6 | 115-  125 | 126-  140 | 141 |
| 9 | 6,1-  5,9 | 5,8-  5,6 | 5,5 | 144-  145 | 145-  152 | 153 | 25-  29 | 30-  34 | 35 | 250-  289 | 290-  319 | 320 | 14,0-  13,3 | 13,2-  11,6 | 11,5 | 112  5 | 26-  30 | 31 | 3-  4 | 5-  6 | 7 | 125-  148 | 149-  154 | 155 |
| 10 | 6,0-  5,8 | 5,7-  5,5 | 5,4 | 145-  150 | 151-  170 | 171 | 27-  31 | 32-  37 | 38 | 310-  331 | 332-  359 | 360 | 13,0-  12,1 | 12,0-  11,2 | 11,1 | 25-  30 | 31-  35 | 36 | 4-  5 | 6-  7 | 8 | 150-  161 | 162-  174 | 175 |
| 11 | 3,9-  4,1 | 3,7-  3,8 | 3,6 | 160-  170 | 171-  181 | 182 | 30-  34 | 35-  39 | 40 | 325-  350 | 351-  379 | 380 | 11,4-  12,7 | 10,9-  11,6 | 10,8 | 26-  31 | 32-  35 | 36 | 5-  6 | 7-  8 | 9 | 155-  164 | 165-  179 | 180 |

*Таблица №2*

***Контрольно-переводные нормативы девочки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Метание набивного мяча 1 кг.**  **(см.)** | | | **Ведение мяча 40 м. (сек.)** | | | **Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.** | | | **Попадание из- под кольца за 30 сек.** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6,3-  6,0 | 5,9-  5,7 | 5,6 | 105-  119 | 120-  134 | 135 | 18-  24 | 25-  29 | 30 | 210-  249 | 250-  279 | 280 | 15,0-  14,1 | 14,0-  12,2 | 12,1 | 13-  17 | 18-  24 | 25 | 2-  3 | 4-  5 | 6 | 110-  121 | 122-  134 | 135 |
| 9 | 6,1-  5,9 | 5,8-  5,6 | 5,5 | 125-  134 | 135-  147 | 148 | 20-  26 | 27-  32 | 33 | 240-  279 | 280-  309 | 310 | 14,51  3,9 | 13,8-  12,1 | 12,0 | 152  0- | 21-  27 | 28 | 3-  4 | 5-  6 | 7 | 125-  145 | 146-  151 | 152 |
| 10 | 6,0-  5,9 | 5,8-  5,5 | 5,4 | 130-  145 | 146--  165 | 166 | 22-  28 | 29-  34 | 35 | 300-  324 | 325-  349 | 350 | 14,2-  13,3 | 13,2-  11,6 | 11,5 | 22-  26 | 27-  32 | 33 | 4-  5 | 6-  7 | 8 | 145-  155 | 156-  164 | 165 |
| 11 | 4,2- | 3,9- | 3,8 | 155- | 167- | 179 | 28- | 33- | 38 | 320- | 351- | 370 | 12,1- | 11,1- | 11,2 | 24- | 28- | 33 | 5- | 7- | 9 | 150- | 161- | 172 |

***Оценка уровня подготовленности юных баскетболистов групп начально-подготовительного этапа.***

*Таблица №3*

***Контрольно-переводные нормативы юноши***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | | **Атака корзины с 2-го шага (5+5)** | | | **Штрафной бросок (10)** | | | **Комплексный**  **тест** | | | **Броски в корзину «5 точек».**  **(20 ближн.+ср.)** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 3,9-4,1 | 3,7-  3,8 | 3,6 | 160-  170 | 171-  181 | 182 | 30-  34 | 35-  39 | 40 | 155-  164 | 165-  179 | 180 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 40,9-  39,5 | 39,4-  37,9 | 37,8 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| 12 | 3,76-  3,65 | 3,64-  3,50 | 3,49 | 165-  172 | 173-  185 | 186 | 32-  36 | 37-  42 | 43 | 160-  169 | 170-  182 | 183 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 39,6-  38,2 | 38,1-  36,7 | 36,6 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| 13 | 3,70-  3,60 | 3,59-  3,45 | 3,44 | 170-  180 | 181-  189 | 190 | 34-  39 | 40-  45 | 46 | 164-  174 | 175-  186 | 187 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 38,3-  37,1 | 37,0-  35,8 | 35,7 | 7-8 | 9-10 | 11 |
| 14 | 3,63-  3,4- | 3,48-  3,34 | 3,33 | 175-  182 | 183-  192 | 193 | 36-  42 | 43-  49 | 50 | 167-  176 | 177-  189 | 190 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 37,3-  35,9 | 35,8-  34,4 | 34,3 | 8-9 | 10-11 | 12 |

*Таблица №4*

***Контрольно-переводные нормативы девушки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | | **Атака корзины с 2-го шага (5+5)** | | | **Штрафной бросок (10)** | | | **Комплексный**  **тест** | | | **броски в корзину «5 точек»**  **(20 ближн.+ ср.)** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 4,2-4,3 | 3,9-  4,1 | 3,8 | 155-  166 | 167-  178 | 179 | 28-  32 | 33-  37 | 38 | 150-  160 | 161-  171 | 172 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 42,9-  41,6 | 41,5-  40,2 | 40,  1 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| 12 | 4,0-  3,84 | 3,83-  3,67 | 3,66 | 160-  170 | 171-  181 | 182 | 30-  34 | 35-  40 | 41 | 155-  165 | 166-  175 | 176 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 40,9-  39,6 | 39,5-  38,2 | 38,  1 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| 13 | 3,87-  3,71 | 3,70-  3,54 | 3,53 | 165-  175 | 176-  185 | 186 | 32-  36 | 37-  42 | 43 | 160-  170 | 171-  180 | 181 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 38,9-  37,8 | 37,7-  36,6 | 36,  5 | 7-8 | 9-10 | 11 |
| 14 | 3,74-  3,61 | 3,60-  3,48 | 3,47 | 170-  178 | 179-  189 | 190 | 34-  38 | 39-  44 | 45 | 165-  172 | 173-  185 | 186 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 37,6-  36,3 | 36,2-  34,9 | 34,  8 | 8-9 | 10-11 | 12 |

***Оценка уровня подготовленности юных баскетболистов групп учебно-тренировочного этапа.***

*Таблица №5*

***Контрольно-переводные нормативы юноши***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | | **Атака корзины с 2-го шага (5+5)** | | | **Штрафной бросок (10)** | | | **Комплексный**  **тест** | | | **Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 3,64-3,54 | 3,53-3,43 | 3,42 | 173-180 | 181-193 | 194 | 35-40 | 41-46 | 47 | 167-175 | 176-187 | 188 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 36,6-35,4 | 35,3-34,1 | 34, 0 | 8-10 | 11-12 | 13 |
| 16 | 3,56-3,49 | 3,48-3,41 | 3,40 | 175-182 | 183-195 | 196 | 37-42 | 43-47 | 48 | 170-177 | 178-189 | 190 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 36,0-35,0 | 34,9-33,7 | 33, 6 | 9-11 | 12-13 | 14 |
| 17 | 3,50-3,45 | 3,44-3,36 | 3,35 | 177-185 | 186-197 | 198 | 38-43 | 44-49 | 50 | 172-180 | 181-192 | 193 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6-7 | 8 | 35,7-34,7 | 34,6-33,1 | 33, 0 | 10-12 | 13-14 | 15 |
| 18 | 3,47-3,40 | 3,39-3,31 | 3,30 | 179-189 | 190-199 | 200 | 40-44 | 45-49 | 50 | 174-182 | 183-195 | 196 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6-7 | 8 | 34,0-33,2 | 33,1-32,3 | 32, 2 | 10-12 | 13-14 | 15 |

*Таблица №6*

**Контрольно-переводные нормативы девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег 20 метров** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Высота подскока (см.)** | | | **Челночный бег 40 сек.** | | | **Атака корзины с 2-го шага (5+5)** | | | **Штрафной бросок (10)** | | | **Комплексный**  **тест** | | | **Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)** | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 3,48-3,35 | 3,34-3,21 | 3,20 | 180-190 | 191-199 | 200 | 40-47 | 48-52 | 53 | 170-178 | 179-192 | 193 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 35,3-34,6 | 34,5-33,3 | 33, 2 | 8-10 | 11-12 | 13 |
| 16 | 3,37-3,31 | 3,30-3,21 | 3,20 | 185-194 | 195-205 | 206 | 43-49 | 55-54 | 55 | 174-182 | 183-196 | 197 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 35,9-34,3 | 34,2-32,6 | 32, 5 | 9-11 | 12-13 | 14 |
| 17 | 3,29-3,25 | 3,24-3,20 | 3,19 | 200-210 | 211-219 | 220 | 45-50 | 51-56 | 57 | 177-185 | 186-199 | 200 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6-7 | 8 | 34,5-33,5 | 33,4-31,7 | 31, 6 | 10-12 | 13-14 | 15 |
| 18 | 3,28-3,23 | 3,22-3,19 | 3,18 | 205-214 | 215-224 | 225 | 47-53 | 54-598 | 60 | 180-19 | 190-204 | 205 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6-7 | 8 | 33,0-34,0 | 30,4-32,9 | 30, 3 | 10-12 | 13-14 | 15 |

1. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Бег 20метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

**Прыжок в длину с места**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

Высота подскока

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки ). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнение прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Метание набивного мяча (1кг.)

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

Ведение мяча 40м.

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

Попадания из под кольца за 30сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

**40-секундный «челночный»бег.**

Испытуемый без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

**НАЧАЛЬНОЙ И УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПОВ**

Бег 20метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

**Прыжок в длину с места.**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

**Высота подскока.**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки ). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнение прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Броски в движении (10 бросков)

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

**10 штрафных бросков**

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1 -й бросок пробный.

«Комплексный тест»

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке ) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с мета пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч ( расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м ), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

«20 бросков с точек»

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

* точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
* точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45\* к проекции щита;
* точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита ( т.е. прямо перед щитом );
* точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
* точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

А) ***Учащиеся 11-14 лет.***

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, <

1. 4 м.

Б) ***Учащиеся 15 -18 лет.***

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, <

1. 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. 8, 9.10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

***Приложения***

**Оценка и контроль соревновательной деятельности баскетболистов**

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В баскетболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физических и психологических нагрузок объём официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято  ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

**Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – её напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объёма следует отнести количество:

 - тренировочных дней;

 - тренировочных занятий;

 - часов, затраченных на тренировочном занятии.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо  определение ее частных объёмов по видам подготовки) физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по  степени выполнения тренировочных занятий, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

**Инструкторская и судейская практика**

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в хоккее;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4) определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1)  составить положение о проведении соревнований на первенство школы по баскетболу.

2)  Умение вести судейскую документацию.

3)  Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4)  Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи на площадке.

5)  Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6)  Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе  углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают  экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий  производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

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

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

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

* Воспитание черт спортивного характера;
* Формирование должных норм общественного поведения;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Воспитание патриотизма.

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

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

**Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

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

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

**Психологическая подготовка.**

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

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

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

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

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

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

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

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивного инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Гимнастическая скамейка | 6 |
| Гимнастическая стенка | 12 |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | 2 |
| Свисток | 4 |
| Мат гимнастический | 7 |
| Мяч футбольный | 4 |
| Секундомер | 4 |
| Мяч баскетбольный | 30 |
| Корзина для мячей | 2 |
| Фишки (конусы) | 8 |
| Скакалка | 20 |
| Гантели | 20 |
| Набивной мяч | 10 |
| Утяжелители | 15 |

*Таблица №1*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** |
| Общая физическая подготовка | 125 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 13 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 10 |
| Техническая подготовка | 66 | 4 | 7 | 8 | 5 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 3 | 3 |
| Тактическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| Игровая подготовка | 13 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Соревновательный период (игры) | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| Всего часов соревновательной тренировочной нагрузки | 268 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 8 | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 276 | 23 | 24 | 25 | 26 | 25 | 24 | 23 | 21 | 24 | 22 | 29 |

*Таблица №2*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки*

*1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 7 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 11 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 45 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Техническая подготовка | 75 | 5 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 4 | 5 |
| Тактическая подготовка | 25 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Игровая подготовка | 15 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Соревновательный период (игры) | 5 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные  испытания | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 268 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 8 | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 276 | 25 | 29 | 21 | 32 | 25 | 24 | 21 | 24 | 25 | 23 | 27 |

*Таблица № 3*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки*

*2-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** |
| Общая физическая подготовка | 95 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 70 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | 85 | 5 | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 4 | 4 |
| Тактическая подготовка | 65 | 2 | 8 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| Игровая подготовка | 40 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Соревновательный период (игры) | 15 |  | 3 |  | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 |  |  |
| Контрольные испытания | 9 | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 390 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| ВСЕГО | 414 | 32 | 44 | 42 | 43 | 42 | 38 | 44 | 35 | 38 | 28 | 28 |

*Таблица №4*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного этапа*

*1-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** |
| Общая физическая подготовка | 70 | 10 | 10 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Спец. физическая подготовка | 72 | 4 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| Техническая подготовка | 88 | 5 | 12 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 6 | 5 | 5 |
| Тактическая подготовка | 65 | 2 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 | 5 | 3 | 4 |
| Игровая подготовка | 45 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Соревновательный период (игры) | 20 |  | 5 |  |  |  | 5 | 5 |  | 5 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |
| Контрольные испытания | 12 | 2 |  | 2 |  | 3 |  | 2 |  | 3 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 13 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов соревновательной  и тренировочной нагрузки | 390 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 |  | 4 |  |  |
| ВСЕГО | 414 | 29 | 47 | 41 | 38 | 41 | 45 | 47 | 35 | 41 | 24 | 25 |

*Таблица №5*

*План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного этапа*

*2-го года обучения (ч)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол. (ч)** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** |
| Общая физическая подготовка | 100 | 11 | 9 | 12 | 9 | 12 | 9 | 10 | 10 | 8 | 5 | 5 |
| Спец. физическая подготовка | 90 | 7 | 8 | 9 | 8 | 10 | 11 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 |
| Техническая подготовка | 104 | 10 | 10 | 10 | 9 | 11 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 8 |
| Тактическая подготовка | 75 | 2 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 5 | 5 |
| Игровая подготовка | 56 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 45 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 |  |
| Контрольные испытания | 16 | 4 |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 4 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 10 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 26 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| Всего часов соревновательной  и тренировочной нагрузки | 522 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 30 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 552 | 43 | 51 | 57 | 54 | 56 | 58 | 55 | 49 | 57 | 40 | 32 |

*Таблица №6*

***План по теоретической подготовке (ч)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Спортивно- оздоровительный этап (предварительный)** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | |
| **Год обучения** | | | | |
| **8-9лет** | **10-11лет** | **12-13лет** | **14-15 лет** | **16-18 лет** |
|  | 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| История развития баскетбола в мире и в нашей стране | + |  |  |  |  |
| Достижение баскетболистов на мировой арене. |  |  | + |  | + |
| Понятие «физическая культура». | + |  |  |  |  |
| Физическая культура как составная часть общей культуры. |  | + |  |  |  |
| Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. |  |  |  | + | + |
| Роль физической культуры в воспитании молодежи. |  |  |  |  | + |
| Основные сведения о спортивной квалификации. |  |  |  |  | + |
| Спортивные разряды и звания. |  |  |  |  | + |
| Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. |  |  |  |  | + |
| Юношеские разряды по баскетболу. |  |  | + |  |  |
| Количество занимающихся в России и в мире. Достижения баскетболистов России на мировой арене. |  |  |  |  |  |
| Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. |  |  |  |  | + |
| Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. |  |  |  | + | + |
| Понятие о гигиене и санитарии. | + | + |  |  |  |
| Общие представления об основных системах энергообеспечения человека |  |  |  | + |  |
| Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. |  |  | + |  |  |
| Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. |  |  |  | + |  |
| Функции пищеварительного аппарата. |  |  |  | + |  |
| Особенности пищеварения при мышечной работе. |  |  |  | + |  |
| Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии |  |  | + |  |  |
| Гигиенические требования к питанию спортсменов. |  |  |  |  |  |
| Питательные смеси. |  |  |  | + |  |
| Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. |  |  | + |  |  |
| Режим питания, регулирование веса спортсмена. |  |  |  | + |  |
| Пищевые отравления и их рофилактика. |  |  | + |  |  |
| Гигиеническое значение кожи. |  | + |  |  |  |
| Уход за телом, полостью рта и зубами | + |  |  |  |  |
| Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | + |  | + |  |  |
| Правильный режим дня для спортсмена. |  | + |  |  | + |
| Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. |  | + |  |  |  |
| Режим дня во время соревнований. |  |  | + |  |  |
| Рациональное чередование различных видов деятельности. |  |  | + |  |  |
| Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. |  |  | + |  |  |
| Профилактика вредных привычек. |  |  |  |  | + |
| Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления | + | + | + | + | + |
| Субъективные и объективные признаки утомления. |  |  |  |  | + |
| Переутомление. Перенапряжение. |  |  | + | + | + |
| Восстановительные мероприятия в спорте. |  |  | + |  |  |
| Проведение восстановительных мероприятий в спорте. |  |  | + | + | + |
| Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. |  |  |  | + | + |
| Критерии готовности к повторной работе. |  |  |  | + |  |
| Активный отдых. |  |  | + | + |  |
| Самомассаж. |  |  | + | + | + |
| Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа |  |  |  |  | + |
| Баня. |  |  |  | + |  |
| Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. |  |  |  |  |  |
| Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. | + |  | + |  |  |
| Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. |  |  | + |  |  |
| Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом |  |  |  | + |  |
| Пути распространения инфекционных заболеваний. |  |  | + | + |  |
| Меры личной и общественной профилактики. |  |  | + | + |  |
| Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. |  |  |  | + |  |
| Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |  | + | + |  |
| Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. |  |  |  | + |  |
| Профилактика спортивного травматизма. |  | + | + |  |  |
| Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. |  |  | + |  | + |
| Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. |  |  |  |  | + |
| Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. |  |  |  |  | + |
| Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. |  |  |  |  | + |
| Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. |  |  |  |  | + |
| Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. |  |  |  |  | + |
| Правила соревнований по баскетболу. |  | + | + | + | + |
| Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. |  |  |  |  | + |
| Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства |  |  | + |  | + |
| Средства и методы технической подготовки, |  |  |  |  | + |
| Классификация приемов техники игры |  |  |  |  | + |
| Анализ техники изучаемых приемов игры. |  |  |  | + |  |
| Методические приемы и средства обучения техники игры. |  |  |  |  | + |
| Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность |  |  |  |  | + |
| **Всего часов** | **8** | **8** | **24** | **24** | **30** |

*Таблица №7*

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Спортивно-оздоровительный этап | Этапы начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | |
| Год обучения | | | | | |
|  | 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |
| Прыжок толчков одной ноги | + | + |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождение) |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + |

*Таблица №8*

***Тактика нападения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этапы начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | |
| **Г од обучения** | | | | | |
|  | **1-й** | **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + |
| Система эшелонированного  прорыва |  |  |  | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + |

*Таблица №9*

***Тактика защиты***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этапы начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | |
| Г од обучения | | | | | |
|  | 1-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Противо действие получению мяча | + | + |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |
| Противо действие розыгрышу мяча | + | + | + |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + |
| Переключение |  |  | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + |
| Г рупповой отбор мяча |  |  | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буйлин. Ю.Ф. Мини – баскетбол в школе. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2014 г.

2. Каинов А.Н.. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации– Волгоград: Учитель 2010г.

3. Киселев. П.А, С.Б. Кисилева Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка баскетболистов 2012г.

5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом 2010г.

6. Туркунов Б.И. Базовые элементы техники баскетбола. Журнал Физическая культура в школе 2001г

7. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнов «Спортивные игры» техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Москва 2012г.

8. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 2010.

9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спор­те. 2-е изд., перераб. и доп. М., ФиС, 2007.

10. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., ФиС, 2000.

11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 2006.

12. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М., ФиС, 2006.

13. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М., ФиС, 2007.

14. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. М., ФиС, 2007.

15. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., ФиС, 2007.

16. Кожевников 3 Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста, М, ФиС, 2011.

17. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы игры в баскет­бол. Минск, «Белорусь», 2011.

18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 2007.

19. Нортон Б. Упражнения в баскетболе. М., ФиС, 2012.

20. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев, «Здо­ровья», 2008.

21. Преображенский И. Н., Хагарянц А. А. Баскетбол в школе. М., «Про­свещение», 2009.

22. Правила игры в баскетбол (интернет).

23. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Под общей ред. В. П. Филина. М., ФиС, 2008.

24. Филин В. П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М., ФиС, 2004.

25. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспита­ния. М., ФиС, 2012.

26. Яковлев В. Игры для детей. М., ФиС, 2005.

27. Яхонтов Е. Р., Генкин 3. А. Баскетбол. М., ФиС, 2008.

28. Буйлин Ю. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2008.