

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г.ГРОЗНОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34» Г.ГРОЗНОГО

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
от « 1 » 09 2025г.

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от « 1 » 09 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«БАСКЕТБОЛ»**

Возрастная категория участников: 9- 14 лет  
Срок реализации программы: 2 недели (36часов)

Автор-составитель:  
Мукушев Т.М.

г. Грозный – 2025 г.



Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №34» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от « 1 » 09 2025 г.

Эксперт Зельсурская Элиза Салидовна



муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ «СОШ №34» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.02.2007 №329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.1.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по баскетболу.

Актуальность данной программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится баскетболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества, выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др. Это способствует воспитанию толерантности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также судейские навыки.

### **Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания**

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с



экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

**Баскетбóл** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития 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.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

### **Отличительные особенности баскетбола**

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **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 процессе спортивной борьбы.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- **Самостоятельность действий.** Каждый игрок 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.
- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

**Цель образовательного процесса** — выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Общеразвивающая программа по баскетболу предполагает решение следующих основных **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение базовой техники баскетбола;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям баскетболом;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности.
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

| Общие задачи | 1 год обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обучающие    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в баскетбол;</li> <li>• познакомить учащихся с историей и современным развитием баскетбола;</li> <li>• обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в баскетбол;</li> <li>• формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно выполнять технические приемы и тактические действия.</li> <li>• Научить творчески мыслить при организации атакующих и</li> </ul> |



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | оборонительных действий в ходе игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Развивающие   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения.</li> <li>• Развивать творческое мышление и способности.</li> <li>• Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий.</li> <li>• Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.</li> </ul>                                         |
| Воспитывающие | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>• содействовать формированию умения работать в команде;</li> <li>• воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе.</li> <li>• Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению.</li> <li>• способствовать формированию патриотических чувств;</li> </ul> |

Процесс физического воспитания и развития детей позволяет решить не только чисто образовательные задачи, но и создать условия для формирования личностных качеств, как доброжелательность, умение радоваться чужим успехам, сопереживать, быть сдержанным. Через занятия баскетболом можно решить и многие психологические проблемы.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что она направлена на формирование физической культуры личности, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная и общеразвивающая направленность на занятиях баскетболом прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, благоразумие, заботливость,

**Здоровьесберегающая функция.** Систематические занятия баскетболом оказывает на организм учащихся всестороннее влияние, повышает общий уровень двигательной активности, совершенствует функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, содействует занятиям учащихся во внеурочное время, укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Прогностичность программы** состоит в воспитании, обучении, развитии выносливости, чувства товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам по команде и соперникам, тактичность, сдержанность



## **Характеристика программы**

**Тип** – дополнительная общеразвивающая программа

**Направленность** – физкультурно-спортивная

## **Организационно-педагогическая основа обучения**

### **Сроки реализации программы**

Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

### **Условия приёма детей в коллектив**

Любой ученик может быть зачислен в учебную группу на основании заявлений родителей (законных представителей учащихся). Зачисление проводится в начале учебного года. В учебную группу принимаются учащиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Условия реализации программы**

| <b>Материально-техническое обеспечение</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Дидактико-методическое обеспечение</b>                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Видео и аудиоаппаратура</li><li>• Компьютер</li><li>• Сканер</li><li>• Проектор</li><li>• Ксерокс</li><li>• Принтер</li><li>• Спортивный зал с баскетбольной площадкой</li><li>• Мячи баскетбольные</li><li>• Тренажеры разные</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Учебные пособия</li><li>• Плакаты</li><li>• Электронные носители с обучением игры в баскетбол</li></ul> |

### **Рекомендуемое расписание занятий**

Занятия учебных групп проводятся: три раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом.

Наполняемость группы составляет 15 человек.

### **Формы и типы проведения занятий**

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

#### **1.Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний**



Вводное занятие-педагог знакомит учащихся с историей возникновения и развития баскетбола, с правилами безопасности при занятиях баскетболом.

## **2.Совершенствование ЗУН.**

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры;

-практические занятия – тренировки, игра в баскетбол;

-самостоятельная работа над презентацией, выступления учащихся.

**3.Контрольное занятие.** Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Конкурсное занятие – строится в виде соревнования для совершенствования тактических и технических приемов игры.

**4.Комбинированное занятие.** Проведение соревнований – проводится в спортзале или спортивной площадке с последующим обсуждением и подведением итогов игры.. Проводится для решения нескольких учебных задач.

**5.Итоговое занятие** – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Проходит в виде соревнований, с отбором лучших игроков.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

## **Предполагаемые результаты и способы их проверки**

**Диагностический инструментарий:** тестовые упражнения

**Формы контроля:** индивидуальный контроль, групповой контроль.

**Приёмы контроля:** сдача контрольных нормативов по ОФП, мониторинг, соревнования, участие в соревнованиях школьного уровня.

## **Планируемые результаты**

**К концу года обучения учащиеся должны:**

| <b>Знать</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Основные правила игры в баскетбол;</li><li>• технику безопасности на тренировках и играх;</li><li>• гигиенические требования; историю и современное состояние баскетбола;</li><li>• значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;</li><li>• основные технические и тактические действия игры в баскетбол.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять основные тактические и технические приемы игры;</li><li>• бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места, после ведения одной рукой в б/корзину, после двух шагов в прыжке одной рукой ;</li><li>• владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления, правой и левой рукой;</li><li>• передавать мяч двумя руками с отскоком от пола, перехватывать мяч, ловить мяч в беге, стоя на месте, выбивать из рук соперника, накрывать при броске мяча противником;</li><li>• выбирать место и открываться для получения мяча, применять технику передвижения, прыжков и остановок;</li></ul> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять командные и индивидуальные действия, владеть тактикой индивидуальной опеки, тактическими действиями при игре в нападении и защите, при проведении штрафных бросков;</li> <li>• участвовать в соревнованиях в группах и между классами, проводить разбор проведенных игр и устранять недостатки.</li> </ul> |
| <b>Сформированность личностных качеств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Формирование выносливости, чувства товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность, сдержанность, самоуважение. Включение в разнообразные формы физкультурной и спортивной деятельности, возможность самореализации, улучшение взаимоотношений с окружающими, самоутверждение, коррекция отклонений в поведении, проявление психоэмоциональной устойчивости.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса

| № п/п | Раздел                                                 | Цель                                                                                  | Технологии                                                                                  | Методы, приёмы                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Развитие баскетбола в России                           | Овладение учащимися знаний о развитии и возникновения баскетбола                      | Слайдовая презентация, занятие-презентация,                                                 | Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный |
| 2.    | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Ознакомление с основными гигиеническими сведениями и мерами безопасности на занятиях. | Слайдовая презентация, занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах | Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный |
| 3.    | Оборудование мест занятий                              | Формирование специальных знаний по предмету.                                          | Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.                       | Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный |
| 4.    | Правила игры                                           | Формирование специальных знаний по                                                    | Занятие-презентация, занятие-                                                               | Объяснение, демонстрация, соревновательный,                                       |



|    |                                                    |                                                       |                                                                                        |                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    | предмету.                                             | соревнование,<br>работа в парах, в<br>группах.                                         | игровой,<br>объяснительно-<br>иллюстративный                                                               |
| 5. | Общая и<br>специальная<br>физическая<br>подготовка | Формирование<br>специальных<br>знаний<br>предмету. по | Занятие-<br>презентация,<br>занятие-<br>соревнование,<br>работа в парах, в<br>группах. | Объяснение,<br>демонстрация,<br>соревновательный,<br>игровой,<br>объяснительно-<br>иллюстративный          |
| 6. | Основы техники<br>и тактики игры                   | Формирование<br>специальных<br>знаний<br>предмету. по | Занятие-<br>презентация,<br>занятие-<br>соревнование,<br>работа в парах, в<br>группах. | Объяснение,<br>демонстрация,<br>соревновательный<br>метод,<br>игровой,<br>объяснительно-<br>иллюстративный |
| 7. | Контрольные<br>игры и<br>соревнования              | Формирование<br>специальных<br>знаний<br>предмету. по | Занятие-<br>презентация,<br>занятие-<br>соревнование,<br>работа в парах, в<br>группах. | Объяснение,<br>демонстрация,<br>соревновательный,<br>игровой,<br>объяснительно-<br>иллюстративный          |
| 8. | Тестирование                                       | Формирование<br>специальных<br>знаний<br>предмету. по | Занятие-<br>презентация,<br>занятие-<br>соревнование,<br>работа в парах, в<br>группах. | Объяснение,<br>демонстрация,<br>соревновательный,<br>игровой,<br>объяснительно-<br>иллюстративный          |



# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                            | Общее<br>количество<br>часов | Теория   | Практика   | Форма аттестации, контроля           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| 1.       | Теоретическая подготовка.<br><br>Развитие баскетбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Площадка для игр. Разметка и ее назначение. Правила игры в баскетбол Сущность и роль общей и специальной подготовки в развитии организма человека. Виды упражнений | 6                            | 6        | 0          | Опрос, тест.                         |
| 2.       | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                             | 68                           | 0        | 68         | Сдача нормативов                     |
| 3.       | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                       | 34                           | 0        | 34         | Сдача нормативов                     |
| 4.       | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                  | 62                           | 0        | 62         | Сдача нормативов                     |
| 5.       | Тактическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24                           | 0        | 24         | Сдача нормативов                     |
| 6.       | Психологическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                            | 0        | 6          | Сдача нормативов                     |
| 7.       | Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10                           | 0        | 10         | Участие в соревнованиях, анализ игр. |
| 8.       | Контрольные игры и соревнования                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                            | 0        | 6          | Участие в соревнованиях, анализ игр. |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |          |            |                                      |
|          | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>216</b>                   | <b>6</b> | <b>210</b> |                                      |



## Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

начало учебного года по программе одного года обучения – 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая,

Количество учебных недель – 36, всего 9 месяцев обучения.

Сроки летних каникул - с 01 июня по 31 августа.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность занятий для учащихся – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с 21 по 31 декабря 2018 года, с 23 по 31 мая 2019 года.

### Учебно-тематическое планирование занятий СОГ-1

|     |                                                                                                                       |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1   | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>                                                                                          | <b>6час</b>   |
|     | Физическая культура и спорт в России.                                                                                 | 1             |
|     | Состояние и развитие баскетбола в России                                                                              | 1             |
|     | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом                 | 1             |
|     | Влияние физических упражнений на организм занимающихся                                                                | 1             |
|     | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки.                       | 1             |
|     | Физические способности и физическая подготовка. Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования | 1             |
| 2   | <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>                                                                                           | <b>210час</b> |
| 2.1 | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                                                              | <b>68час</b>  |
|     | Строевые упражнения                                                                                                   | 4             |
|     | Гимнастические упражнения                                                                                             | 4             |
|     | Акробатические упражнения                                                                                             | 5             |
|     | Упражнения для развития силы                                                                                          | 8             |
|     | Упражнения для развития быстроты                                                                                      | 8             |
|     | Упражнения для развития гибкости                                                                                      | 8             |
|     | Упражнения для развития ловкости                                                                                      | 8             |
|     | Упражнения типа «полоса препятствий»                                                                                  | 5             |
|     | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств                                                                     | 5             |



|     |                                                                     |                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|     | Спортивные игры                                                     | 8                                   |
|     | Подвижные игры                                                      | 5                                   |
| 2.2 | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                      | <b>34час</b>                        |
|     | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.             | 8                                   |
|     | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | 8                                   |
|     | Упражнения для развития игровой ловкости.                           | 7                                   |
|     | Упражнения для развития специальной выносливости.                   | 7                                   |
| 2.3 | <b>Техническая подготовка</b>                                       | <b>62час</b>                        |
|     | Соревновательные упражнения                                         | 30                                  |
|     | Специальные упражнения                                              | 32                                  |
| 2.4 | <b>Тактическая подготовка</b>                                       | <b>24час</b>                        |
| 2.5 | <b>Игровая подготовка</b>                                           | <b>10час</b>                        |
| 2.6 | <b>Психологическая подготовка</b>                                   | <b>6час</b>                         |
| 2.7 | <b>Сдача контрольных нормативов</b>                                 | <b>6час</b>                         |
| 3   | <b>Участие в соревнованиях</b>                                      | В соответствии с планом работы ДЮСШ |

### Содержание программы Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

#### Темы:

#### Физическая культура и спорт в России



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

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях,



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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом



соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.2.1. Общая физическая подготовка**

##### **Упражнения по общей физической подготовке:**

**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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**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.

**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). 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.

### **Подвижные игры.**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры



больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси-Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### 3.2.2. Специальная физическая подготовка

**Упражнения по специальной физической подготовке:**

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре



на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с 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.

**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. 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Основы техники и тактики**

### **Техническая подготовка**

**Основными задачами технической подготовки являются:**

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

-Прыжок толчком двух ног



- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- 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 одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Приставные шаги

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.



### **Задачи тактической подготовки:**

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

На спортивно-оздоровительном этапе уделяется внимание обучению тактическому приему нападения «Передай мяч и выходи».

### **Психологическая подготовка**

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

#### **Основными задачами психологической подготовки являются:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и



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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

### **Восстановительные мероприятия**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.



### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

#### **Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

На спортивно-оздоровительном этапе следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, 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.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время



тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.