

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Беленя Наталья Александровна, зам.директора по УВР

гп Северо–Енисейский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	16
2.5. Воспитательная работа	16
Список литературы	18
Приложение №1	19
Приложение №2	21
Приложение №3	24
Приложение №4	25
Приложение №5	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Баскетбол» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

Направленность Программы – физкультурно–спортивная.

Новизна Программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в

ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебно–тренировочном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки.

Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга детей;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно–сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы, который предполагает более углубленное изучение избранного вида спорта и освоение основных элементов игры «баскетбол».

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 12–15 лет, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 216 часов.

Наполняемость учебных групп: 12–15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность которого составляет 90 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с историей развития баскетбола, правилами игры;
- обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры «баскетбол»;

развивающие:

- развивать координацию движений, игровое мышление, концентрацию внимания, быстроту реакции, выносливость, ловкость;
- развивать умение наблюдать, анализировать и запоминать.

воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	8	68	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	4	20	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	62	6	56	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	18	6	12	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос

7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
9.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	216	33	183	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (76 ч.)

Теория (8 ч.) Подготовительные упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно–силовых. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Практика (68 ч.)

Гимнастические упражнения (23 ч).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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, пружинящие покачивания в выпадах; 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, 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 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., скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.

Легкоатлетические упражнения (23 ч.)

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. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

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

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

Спортивные и подвижные игры (22 ч.).

Пионербол и другие подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану».

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов. Игры с отягощениями. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, теннис большой и малый (настольный), волейбол, бадминтон.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (24 ч.)

Теория (4 ч.) Подготовительные упражнения для развития физических способностей, специфических для игры в волейбол и игровой функции связующего. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика (20 ч.)

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (5 ч.)

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (5 ч)

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 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения с отягощением (5 ч.)

Упражнения с набивными мячами (2–5 кг передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15–30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1,5–2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивания из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1–2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50–100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча (5 ч.)

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

Раздел 4. Техническая подготовка (62 ч.)

Теория (6 ч.) Технические приемы баскетбола. Последовательность обучения техническим приемам. Классификация техники игры в нападении в баскетболе. Классификация техники игры в защите в баскетболе.

Практика (56 ч.)

Техника нападения (28 ч.)

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты (28 ч.)

Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с

техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Раздел 5. Тактическая подготовка (18 ч.)

Теория (6 ч.) Права и обязанности игроков. Последовательность обучения тактическим действиям. Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Командные действия. Тактика защиты и тактика нападения.

Практика (12 ч.)

Тактика нападения (6 ч.)

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты (6 ч.)

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Раздел 6. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

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. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. 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. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

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, края, поселка, школы.

Тема 6. Состояние и развитие баскетбола (1 ч.)

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

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом (1 ч.)

Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Тема 8. Техника безопасности на занятиях спортивными играми и профилактика травматизма (1 ч.)

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся баскетболом.

Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации,

концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- основные правила игры в баскетбол;
- основные технические приемы и элементарные тактические схемы игры;
- комплексы ОФП и СФП.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- выполнять основные технические приемы и элементарные тактические действия баскетболиста на тренировке и в игре;
- работать индивидуально и в команде с мячом;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время атаки и защиты;

Личностные результаты:

- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Метапредметные:

познавательные:

- понимать роль баскетбола в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

коммуникативные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	6	108	216	Май 2025

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Спортивный зал	1
2.	Щит баскетбольный	6
3.	Кольцо баскетбольное	6
4.	Сетка баскетбольная	6
5.	Скакалка детская	15
6.	Обруч детский	20
7.	Гантели различной массы	5 комплектов
8.	Компьютер	1
9.	Стенка гимнастическая	4
10.	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
11.	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	2
12.	Коврик гимнастический	20
13.	Мат гимнастический	15
14.	Гимнастический мостик	2
15.	Мяч набивной (до 1 кг)	5
16.	Мяч баскетбольный	20
17.	Конус сигнальный	1
18.	Насос ручной	1
19.	Рулетка	1
20.	Секундомер	5
21.	Аптечка	1
22.	Весы медицинские	1

Информационное обеспечение

Министерство спорта России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru/>

Официальный интернет-сайт федерации баскетбола Красноярского края <https://krasnoyarsk.russiabasket.ru/>

Обучающее видео <https://russiabasket.ru/federation/ref-videos/playlist/PLERp3QoyMc-wQXOANeK2TYtxZ0fHsEz4y/Обучающее+видео>

«Основы игры в баскетбол» – серия образовательных видеороликов

<https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>

Видеоуроки Основы игры <https://basket74.ru/learn/knowledge-base/video/>

Словарь баскетбольных терминов <https://basket74.ru/learn/terms/>

Библиотека МЭШ Баскетбол. Ведение мяча

https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue

Мастер-класс «Учимся играть в баскетбол»

<https://dzen.ru/video/watch/630ca4796879e774e7981254?f=d2d>

История возникновения баскетбола, правила игры, техника безопасности, перемещения в баскетболе

<https://yandex.ru/video/preview/11293651230822962531>

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана промежуточная аттестация проводится посредством сдачи контрольно-переводных нормативов.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*);

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Данные виды контроля позволяют тренеру-преподавателю увидеть

имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, диагностирование, зачеты;
- спортивные праздники, соревнования, матчевые встречи;
- индивидуальная работа;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Баскетбол» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение №2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение №4*).
4. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 5*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь

5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года
8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по баскетболу	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших баскетболистов мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера–преподавателя

1. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола – М.: Физкультуры и спорт, 2017 – 175 с.
2. Зинин, А.М. Первые шаги в баскетболе – М.: Физкультура и спорт, 2015 – 160 с.
3. Кузин, В.В., Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 136 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.
5. Портнов, Ю.М., Башкирова, В.Г., Луничкин, В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2014 – 100 с.
6. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков – М.: АСТ, 2019 – 230 с.
7. Фрейзер, У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. – М.: АСТ – Астрель, 2016 – 383 с.
8. Шомысова, Е.Е. Спорт в Республике Коми: история и современность – ООО «Коми республиканская типография» г.Сыктывкар, 2018.
9. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 174 с.
10. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие – СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2017 – 58 с.

Для обучающихся и родителей

1. Васильев, А.В. Путь к мечте Звезды баскетбола: Андрей Кириленко – Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2011 – 288 с.
2. Голованов, В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру – Санкт-Петербург: Литера, 2013 – 48 с.
3. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений – М.: Эксмо–Пресс, 2019 – 256 с.
4. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол. Навыки и упражнения – М.: АСТ – Астрель, 2006 – 211с.
5. Кржижевски, М. Вне баскетбола. Словарь успеха – ТВТ Дивизион, 2018 – 154 с.
6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы – М.: Человек, 2014 – 272 с.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
(сентябрь, декабрь, май)**

12 – 13 лет								Физические качества
№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности						
		Юноши			Девушки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	11	18	28	22	24	26	
4.	Бег 1 500 м (мин, с)	8,30	7,55	6,40	9,10	8,15	7,03	Выносливость
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	3	5	8				Сила
6.	Сгибание (разгибание) рук в упоре лёжа на полу (кол – во раз)	12	18	29	6	9	15	
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
8.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности

14 – 15 лет								Физические качества
№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности						
		Юноши			Девушки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	11	18	28	22	24	26	
4.	Бег 2 000 м (мин, с)	10,10	9,27	8,00	12,40	11,27	9,55	Выносливость
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	5	9	13				Сила
6.	Сгибание (разгибание) рук в упоре лёжа на полу (кол – во раз)	19	25	37	7	11	16	
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
8.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4 из 5	4 из 5
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4 из 5	4 из 5
3.	Подача прямая в пределы площадки	3 из 5	3 из 5
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3 из 5	3 из 5
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера-преподавателя	3 из 5	3 из 5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

3. Техника и тактика игры

16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ходьба и бег, ловлю, остановки, передачи, прыжки; б) ведение мяча, прыжки, броски в корзину; в) ведение мяча, ловлю, передачи, броски в корзину.

17. Техника передвижений в баскетболе включает в себя следующие приемы:

- а) ходьба и бег, остановки, прыжки, развороты; б) ведение мяча, прыжки, ловлю; в) ходьба и бег, ловлю, прыжки, передачи, броски в корзину.

18. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты?

- а) технику защиты; б) технику нападения; в) изучают одновременно и техника защиты, и техника нападения.

19. Какие упражнения наиболее эффективны для освоения техники ловли и передачи мяча?

- а) подвижные игры с мячом; б) броски и ловля мяча от стенки; в) передачи в группах со сменой мест.

20. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину; б) передачей мяча; в) ловлей мяча.

21. Какой технический приём называется «pivot»:

- а) остановка после ведения; б) шаги на месте без отрыва опорной ноги; в) бросок после ведения мяча.

22. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки; б) характера противодействия соперника; в) игровой сыгранности партнеров.

23. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) на половине площадки соперника; б) при активной защите и прессинге; в) при явном проигрыше.

24. Что такое зонная защита?

- а) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты; б) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки; в) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне.

25. Успех быстрого прорыва определяется:

- а) скоростью рывка каждого игрока; б) быстрым овладением мяча; в) своевременностью первой передачи.

Ключи к тесту

1.	а
2.	б
3.	в
4.	б
5.	а
6.	в
7.	в
8.	б
9.	б
10.	а
11.	б
12.	в
13.	в
14.	б
15.	б
16.	в
17.	а
18.	б
19.	б
20.	в
21.	б
22.	б
23.	б
24.	б
25.	в

25 – 20 баллов – высокий уровень

19 – 13 баллов – средний уровень

12 и менее баллов – низкий уровень

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. **Контрастный душ.** Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. **Свежий воздух.** Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. **Полноценный отдых.** Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.