

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 08 2019г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДЮСШ
О.О. Пакскина
Приказ № 109 от 03 09 2019г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Баскетбол»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Куценко Мария Игоревна

Байконур
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» (далее – программа) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Детской – юношеской спортивной школы (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сан-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 4 июля 2014 года.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «баскетбол», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

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

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

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «баскетбол»;
удовлетворение потребностей;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол

является и в России одной из популярных спортивных игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру. Спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс. Основная цель реализации программы осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на всероссийской, международной арене.

Программа разработана с учетом:

особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по художественной гимнастике, Единой всероссийской спортивной классификацией;

возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся, специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Баскетбол» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два уровня сложности:

базовый уровень - до 6 лет обучения;

углубленный - до 4 лет.

Срок обучения по программе - 10 лет.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение - 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

базовый уровень (1 года обучения) - 15 человек;

базовый уровень (2-3 года обучения) - 15 человек;

базовый уровень (4-6 года обучения) - 15 человек;

углубленный уровень – 10 человек.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	8	15-20
Углубленный уровень сложности	4	12	10-15

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Объем программы по предметным областям:

Базовый уровень сложности:

1. Первый год обучения – 168 учебных часа (4 часов в неделю)

2. Второй год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)

3. Третий год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)

4. Четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)

5. Пятый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
6. Шестой год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)

Углубленный уровень сложности:

1. Первый год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)
2. Второй год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
3. Третий год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
4. Четвертый год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)

Планируемые результаты освоения образовательной программы

обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

знание истории игры Баскетбол;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

знание истории развития игры Баскетбол;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий по баскетболу;

знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости).

Формирование двигательных умений и навыков.

Освоение комплексов обще подготовительных и общеразвивающих физических упражнений.

Формирование социально-значимых качеств личности.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешного тренировочного процесса по баскетболу.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) в соответствии со спецификой баскетбола.

Овладение основами техники баскетбола на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов.

Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в баскетболе.

Знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Знание основ судейства соревнований по баскетболу.

Углубленный уровень:

Обучение и совершенствование техники и тактики в баскетболе.

Овладение основами техники баскетбола на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Освоение комплексов специально физической подготовки.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу.

Формирование мотиваций к занятиям.

Знание официальных правил соревнований и правил судейства по баскетболу.

Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

Формирование социально-значимых качеств личности.

Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных эстафет и подвижных игр.

Умение развивать физические качества, необходимые для занятий баскетболом средствами других видами спорта и подвижных игр.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Знание этики поведения спортивных судей.

Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта баскетбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в баскетболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

Основные цели программы:

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

создание условий для развития личности юных баскетболистов;

усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса;

укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;

привитие любви к систематическим занятиям спорта, развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России и Казахстана.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения

высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру. Спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс. Основная цель реализации программы осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на всероссийской, международной арене.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся. Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей. Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике. Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов. В тренировочном процессе

баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с уровнем подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов. В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь: соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов; стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов; повышения качества обучения, воспитания, развития; повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ; повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки; повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров; возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся. Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей. Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной

подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике. Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов. В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов. В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь: соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов; стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов; повышения качества обучения, воспитания, развития; повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ; повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки; повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров; возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

1. Учебный план

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 42 недели в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора учреждения.

1.2. Календарный учебный график

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к – каникулы

Выполнение задач, поставленных перед отделением баскетбола, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа спортивной подготовки ГБУ ДО ДЮСШ разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее — ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса. Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные баскетболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки баскетболистов высших разрядов. Цель системы подготовки связана с конечным результатом: для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто

за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

1.3. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Обязательные предметные области	86	152	152	200	200	252	256	300	300	352
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	16	16	20	20	26	26	30	30	36
1.2.	Общая физическая подготовка	38	68	68	90	90	80	80	44	44	52
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	58	64	64	98	98	126	126	142	142	168
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	38	68	68	90	90	146	146	182	182	212
1.5.	Основы профессионального самоопределения								44	44	52
2.	Вариативные предметные области	78	94	94	126	126	152	152	182	182	214
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	20	20	16	16	12	12	8	8	10
2.2.	Судейская подготовка	8	10	10	12	12	14	14	32	32	36
2.3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	4	8	8	12	12	16	16	16
3.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время									
4.	Аттестация	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6
4.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2			6	6	6
4.2.	Итоговая аттестация						4	4			
	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	168	252	252	336	336	420	420	504	504	588

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 336	336 - 420	420 - 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252

1.4. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

2. Методическая часть

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино-и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России и Казахстана, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

1. История развития игры в баскетбол,
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена,
3. Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.
4. ОТ и ТБ,
5. Роль спортивного режима и питания,
6. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена,
7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте,

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

История развития игры в баскетбол,

Влияние физических упражнений на организм спортсмена,

Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

ОТ и ТБ,
Роль спортивного режима и питания,
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена,
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте,
Общая характеристика спортивной подготовки,
Планирование и контроль спортивной подготовки,
Физические способности и физическая подготовка,
Основы техники игры и техническая подготовка,
Спортивные соревнования.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о правилах баскетбола, его истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо упражнений, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история художественной гимнастики и философские аспекты хореографического танца, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

История развития баскетбола

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.

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.

Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

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.

ОТ и ТБ

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15^oC – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15^oC – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Роль спортивного режима и питания

Для спортсменов имеет свои особенности, которые обусловлены значительными физическими нагрузками и высоким нервно-психическим напряжением в процессе занятий спортом, что требует использования комплекса средств, которые повышают выносливость и работоспособность. И рациональное питание играет здесь не последнюю роль.

Те, кто занимается спортом, во время систематических интенсивных тренировок с пищей должны получать 4200 – 5500 ккал в сутки. Институтом питания РАМН был определен суточный расход энергии при усиленных занятиях спортом: для женщин 3000 – 6000 ккал, для мужчин – 3500 – 6500 ккал. Если имеют место исключительные случаи, к примеру, участие в марафонском беге, в велогонках, суточный расход может повыситься до 7000 – 8000 ккал. Однако энергозатраты спортсменов могут значительно варьироваться в зависимости от характера построения тренировочного цикла. В дни развивающих тренировок они способны достигать 6 – 7 тысяч ккал, в дни отдыха снижаются до 2500 – 3000 ккал.

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.

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.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Обще подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 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 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Общая физическая подготовка

Строевая подготовка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Подвижные игры. Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

2.3. Подвижные игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания 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 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). 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) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. 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 специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

- а) в движении с двух шагов;
- б) в прыжке;
- в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание 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 (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). 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 (пальцами) двумя руками

одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) 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 на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

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, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). 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 на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Техническая подготовка

Приемы игры	Базовый уровень		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения					
	1,2,3-й	4,5,6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчком одной ноги	+	+				
Остановка прыжком		+	+			
Остановка двумя шагами		+	+			
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+			

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+		
Ловля мяча одной рукой на месте		+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+				
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками с места	+	+				
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+			
Передача мяча одной рукой от головы		+	+			
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой с места	+	+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой			+	+	+	+

(поступательные)						
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+		

Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Базовый уровень		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения					
	1,2,3-й	4,5,6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выход для получения мяча	+	+				
Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Базовый уровень		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения					
	1,2,3-й	4,5,6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Противодействие получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+			
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+
Против тройки				+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+
Система смешанной защиты						+
Система личного прессинга					+	+
Система зонного прессинга						+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

Техническая подготовка Техника нападения.

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

2. **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).

3. 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

1. 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).

2. 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).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

Тактическая подготовка ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

1. 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.

2. 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.

3. 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

1. 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.

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

3. 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.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.
Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

3. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

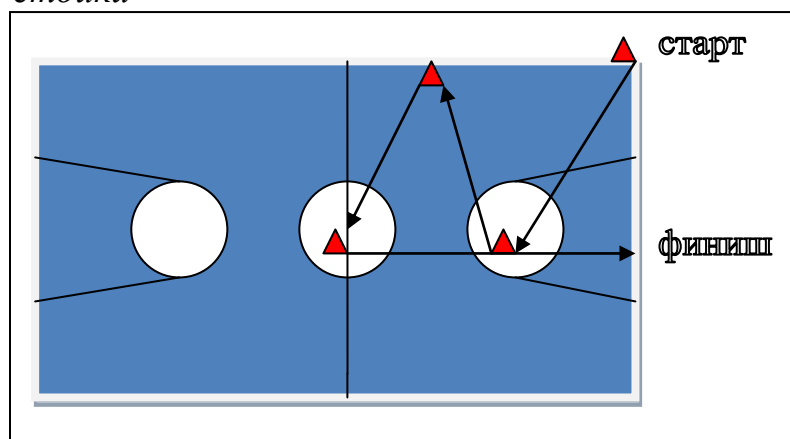
Описание тестов

Техническая подготовка

Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. Д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для БУ

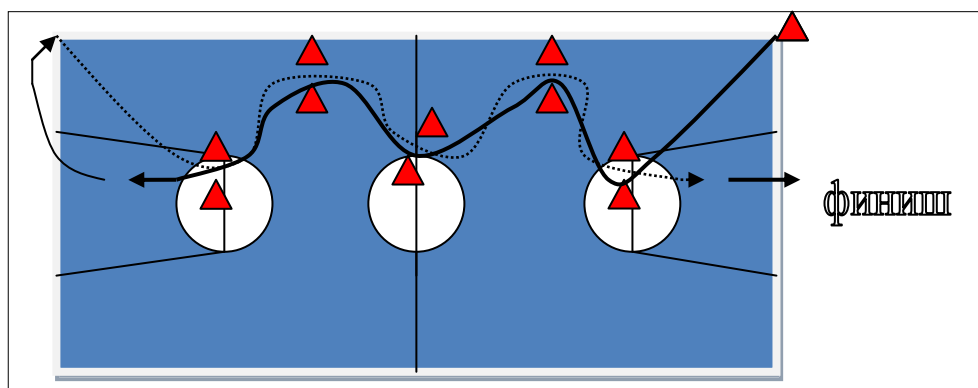
перевод выполняется с руки на руку

задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УУ

перевод выполняется с руки на руку под ногой

задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. Д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

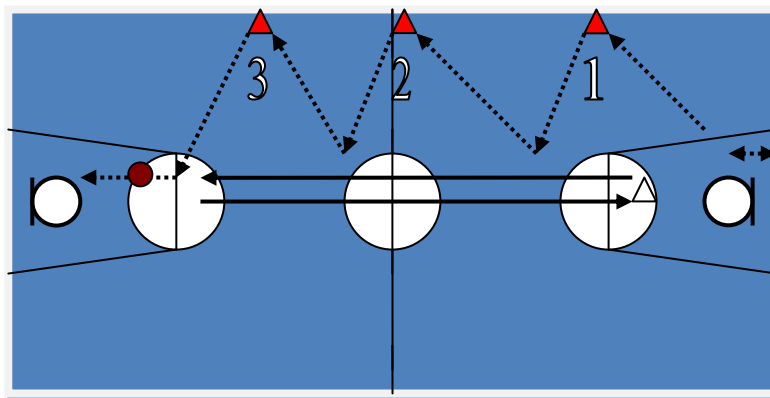
1) для БУ

передачи выполняются одной рукой от плеча
задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УУ

передачи выполняются об пол
задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

Для БУ

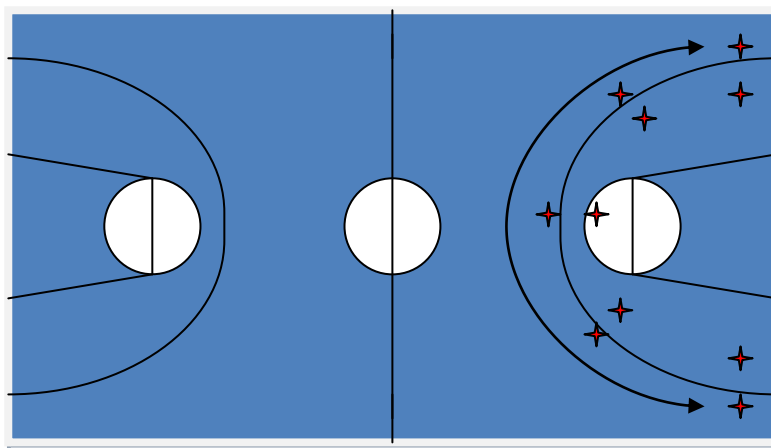
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УУ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



3.1. Перечень тестов по текущему контролю, освоения теоретической части

для групп Базового уровня:

1. В каком году был изобретён баскетбол:
 - а) 1891
 - б) 1900
 - в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
 - а) Чемберлен
 - б) Нейсмит
 - в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
 - а) 21 июня 1940 года
 - б) 5 декабря 1955 года
 - в) 18 июня 1932 года
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) III О.И. в Сент-Луисе
 - б) I О.И. в Афинах
 - в) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) 1924 год
 - б) 1896 год
 - в) 1904 год
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
 - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
 - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год

- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи
- в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча
- б) повороты
- в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5

18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - б) Китай, Японию, Филиппины
 - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
 - б) 9м. X 18м.
 - в) 14м. X 26м.

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
 - б) 305 см.
 - в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек.
 - б) 30 сек.
 - в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3
 - б) 2
 - в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек.
 - б) 18 сек.
 - в) 8 сек.

24. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут
 - б) 4 тайма по 10 минут
 - в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
- а) 3 очка
 - б) 2 очка
 - в) 1 очко

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
- а) 5
 - б) 4
 - в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
- а) 5 сек.
 - б) 3 сек.
 - в) 7 сек.

28. 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

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

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

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

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

31. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

32. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

33. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

34. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

35. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

36. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

37. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

38. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

39. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

40. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5;
- б) 10;
- в) 15.

для групп Углубленного уровня

1. На атаку в баскетболе даётся:

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд..
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

- а) 10 секунд.
- б) 8 секунд.
- в) 12 секунд.
- г) 15 секунд.

3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью...

- а) 8 минут;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут

4. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:

- а) 1
- б) 3
- в) 7
- г) 4

5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3

6. На штрафной бросок даётся:

- а) 6 секунд
- б) 5 секунд
- в) 4 секунды
- г) 8 секунд

7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:

- а) 400 см.
- б) 315 см.
- в) 310 см.
- г) 305 см.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут "чистого" времени:

- а) 15
- б) 12
- в) 10
- г) 20

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе

- а) Женева
- б) Лондон
- в) Цюрих
- г) Париж

10. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 7

11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:

- а) 1
- б) 2
- в) 1,5
- г) 3

12. В состав баскетбольной команды обычно входят человек.

- а) 11
- б) 12
- в) 10
- г) 14

13. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол -

- а) не нарушение правил
- б) нарушение правил
- в) серьезное нарушение правил
- г) обычное нарушение правил

14. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

- а) 1933 году

- б) 1932 году
- в) 1930 году
- г) 1931 году

15. В баскетболе дают 3 очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

- а) 6 метров 25 см
- б) 5 метров 90 см
- в) 6 метров 15 см
- г) 6 метров 05 см

16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть..... метров в длину и метров в ширину.

- а) 27 м. длина 12 м. ширина
- б) 28 м. длина 15 м. ширина
- в) 24 м. длина 11 м. ширина
- г) 30 м. длина 16 м. ширина

17. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

- а) 2 шага
- б) 1 шаг
- в) 3 шага
- г) 4 шага

18. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти

- а) на 1 тайм-аут
- б) на 4 тайм-аута
- в) на 3 тайм-аута
- г) на 2 тайм-аута

19. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

- а) С 1950
- б) С 1955
- в) С 1951
- г) С 1952

20. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

- а) С 1957
- б) С 1953
- в) С 1958
- г) С 1960

21. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891
- б) 1900
- в) 1918

22. Кто изобрёл баскетбол:
- а) Чемберлен
 - б) Нейсмит
 - в) Коннолли
23. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
- а) 21 июня 1940 года
 - б) 5 декабря 1955 года
 - в) 18 июня 1932 года
24. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
- а) III О.И. в Сент-Луисе
 - б) I О.И. в Афинах
 - в) VIII О.И. в Париже
25. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
- а) 1924 год
 - б) 1896 год
 - в) 1904 год
26. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
 - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
27. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
 - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
 - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год
28. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
29. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) остановки
 - б) пасы
 - в) ловлю
30. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) пасы
 - б) передачи
 - в) повороты
31. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) ведение мяча
 - б) повороты
 - в) перебежки

32. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) остановки
 - б) броски в корзину
 - в) развороты
33. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) ходьба, бег
 - б) ловлю
 - в) бросок мяча
34. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) бросок мяча
 - б) броски в корзину
 - в) прыжки
35. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) остановки
 - б) ловлю
 - в) передачи мяча
36. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) передачи мяча
 - б) повороты
 - в) броски в корзину
37. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
 - б) 10
 - в) 5
38. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - б) Китай, Японию, Филиппины
 - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
39. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
 - б) 9м. X 18м.
 - в) 14м. X 26м.
40. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
 - б) 305 см.
 - в) 260 см.
41. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек.
 - б) 30 сек.
 - в) 20 сек.
42. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3

б) 2

в) 4

43. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

а) 10 сек.

б) 18 сек.

в) 8 сек.

44. Продолжительность игры в баскетбол:

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут

в) 2 тайма по 20 минут

45. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко

46. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4

в) 3

47. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек.

б) 3 сек.

в) 7 сек.

48. 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

49. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

50. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника

в) игровой сыгранности партнеров

51. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

52. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

54. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

55. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

60. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5;
- б) 10;
- в) 15.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. АТТЕСТАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ.

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;

освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;

роста спортивно-технических показателей;

выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;

освоения теоретического раздела образовательной программы;

отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Результаты участия в Первенстве Дворца спорта «Юность» оформляются протоколом соревнований и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Учет спортивных результатов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

3.1. Система отбора

Отбор в ГБУ ДО ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае

явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку обучающихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов. *1-й этап (вторая половина ноября)*. Специально сформированная при директоре ДЮСШ экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля – начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. При возможности ДЮСШ по итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды – в ноябре и апреле – по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

На данном этапе возможно добавление психологического обследования по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, сочность реакции на движение и

чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

3-й год обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе Настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 2-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

Для зачисления необходимы следующие документы:

заявление родителей (законных представителей);

медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

копия свидетельства о рождении или паспорта, страховой полис;

2 фотографии.

Прием обучающихся на следующий базовый уровень осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных уставом.

Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места со взмахом	Прыжок вверх с места со взмахом

	руками (не менее 35 см)	руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Длина тела</i>				+	+	+	+	
<i>Мышечная масса</i>				+	+	+	+	
<i>Быстрота</i>	+	+	+					
<i>Скоростно-силовые качества</i>		+	+	+	+	+		
<i>Сила</i>				+	+	+		
<i>Выносливость</i>	+	+					+	+
<i>Анаэробные возможности</i>	+	+	+				+	+
<i>Гибкость</i>	+	+						
<i>Координационные способности</i>	+	+	+	+				
<i>Равновесие</i>		+	+	+	+	+		

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул, поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола выпивает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности

тренировочной нагрузки должно соответствовать тому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая – второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из уровней

Результатом реализации Программы является:

На этапе базового уровня: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта баскетбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На этапе углубленного уровня: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный процесс в ГБУ ДО ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным:

по программам спортивной подготовки – в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), тренерская (инструкторская) и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

ГБУ ДО ДЮСШ по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по баскетболу в соответствии с государственным (муниципальным) заданием с учетом следующих особенностей:

в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу;

в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

В спортивных школах, являющихся специализированными детско-юношескими спортивными школами олимпийского резерва и включенными в Перечень физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями, формируемый Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с приказом Минспорттуризма России от 05.05.2010 № 420/1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.07.2010, регистрационный № 17731), на специализированных отделениях должно заниматься не менее 70% контингента обучающихся.

**Нормативные требования общей физической
и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**Нормативные требования общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на
углубленный уровень сложности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

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

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 19-20. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у

юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

Интегральная подготовка. Контрольные и календарные игры

Форма занятий: учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные, фишки, табло, свисток, секундомер

Контрольные и контрольно-переводные испытания

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: соревновательный.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, обручи, баскетбольные мячи.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим, тактическим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических и тактических приемов.

3. Чередование изученных технических и тактических приемов в различных сочетаниях: в нападении, защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических и технических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов – отдельно и в сочетании.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки

к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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 боевая 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической

подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

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

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

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

5. Объемы учебных нагрузок

Группа БУ-1 г.о. Отделение: Баскетбола

4 часов в неделю, всего 42 недель-168 часов, праздничные 4д -6ч.,

9недель самостоятельная работа

№	Разделы подготовки	Всего часов за год	Количество часов по месяцам										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1.	Медицинское обследование	4	2					2					
2.	Контрольные испытания	4		2								2	
3.	Восстановительные мероприятия	4				2							2
4.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Общая физическая подготовка	40	3	5	4	4	1	7	4	4	4	4	4
6.	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Тактическая подготовка	30	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	
8.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Техническая подготовка	36	3	3.7	4.3	4.3	2.5	2.3	5.3	4.4	2.6	3.3	
10	Общее количество часов	168	16	18.7	17.3	17.3	13.5	17.3	17.3	17.4	16	17.3	

Группа БУ-2 г.о. Отделение: Баскетбола
 часов в неделю, по ФСС-242 ч. (42н.), всего 42 недель-242 ч.,
 праздничные 5 дн-10ч., 10 недель самостоятельная работа
 9недель самостоятельная работа

№	Разделы подготовки	Всего часов за год	Количество часов по месяцам										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1.	Медицинское обследование	6	3					3					
2.	Контрольные испытания	6		3								3	
3.	Восстановительные мероприятия	6				3							3
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1.4	1.6	1	1	1	1.6	1.4	
5.	Общая физическая подготовка	64	5	7	4	10		6	10	9	7	5	
6.	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	Тактическая подготовка	52	5	5	5	5.6	5.4	5	5	5	5.4	5.6	
8.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Техническая подготовка	46	7	7	7	3	5	5	5	6	2		
10.	Общее количество часов	242	26	28	22	28	20	22	26	26	24	20	

Группа БУ-5 г.о. Отделение: Баскетбола
 8 часов в неделю, по ФСС-326 ч. (42н.), всего 42 недель-336 ч., праздничные
 5 дн-10ч., 10 недель самостоятельная работа

№	Разделы подготовки	Всего часов за год	Количество часов по месяцам										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1.	Медицинское обследование	6	3					3					
2.	Контрольные испытания	6		3							3		
3.	Восстановительные мероприятия	6				3							3
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
5.	Общая физическая подготовка	108	10	14	14	12	5	14	14	12	8	5	
6.	Специальная физическая подготовка	50	5	6	5	5	5	5	5	8	5	1	
7.	Тактическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
8.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
9.	Техническая подготовка	68	6	7	7	7	6	7	7	7	8	6	
10.	Общее количество часов	326	32	38	34	35	27	34	35	35	32	24	

Группа БУ-6 г.о. Отделение: Баскетбола
 10 часов в неделю, по ФСС-424 ч. (42н.), всего 42 недель-394 ч.,
 праздничные 5 дн-10ч., 10 недель самостоятельная работа

№	Разделы подготовки	Всего часов за год	Количество часов по месяцам										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1.	Медицинское обследование	4	2					2					
2.	Контрольные испытания	4		2								2	
3.	Восстановительные мероприятия	4				2							2
4.	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
5.	Общая физическая подготовка	108	12	12	12	12	5	10	12	12	10	11	
6.	Специальная физическая подготовка	72	8	8	8	8	6	8	8	8	8	2	
7.	Тактическая подготовка	80	8	8	9	8	8	8	8	8	8	7	
8.	Психологическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
9.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	13	10	7	
10	Общее количество часов	394	43	43	41	43	33	38	40	43	40	30	

Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;
высокая организация учебно-тренировочного процесса;
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
дружный коллектив;
система морального стимулирования;
наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием вновь поступивших в школу;
проводы выпускников;
просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами,
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
тематические диспуты и беседы;
трудовые сборы и субботники;
оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий. Задачи врачебно-педагогического контроля:

Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.

Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.

Оценка общей и специальной тренированности.

Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.

Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психо-регуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание). В педагогическом контроле применяются: Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

3.3. Контрольно-переводные тесты и упражнения Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствоваться и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям: Критерии оценки на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности; уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля. Критерии оценки на тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физического развития; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу; освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования: уровень физического развития и функционального состояния учащихся; выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика спортивно – технических показателей; результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях. Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность выступлений во Всероссийских и Международных соревнованиях; число спортсменов, входящих в состав команд мастеров (Высшей лиги, Суперлиги и т.д.); число спортсменов, вошедших в сборные команды России. Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как: - показанный результат; занятое место; выполненный разряд. Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями, а также сдачей экзамена по теоретической подготовке. Для учащихся групп, начиная с начальной подготовки

со 2 года обучения, тренерами проводятся контрольные срезы по нормативам в период сентябрь-октябрь, январь.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по баскетболу.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм: при падении на твердом покрытии; при ударе мячом; при столкновениях; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол;
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха + 10 град. одевать спортивный костюм. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказать первую доврачебную помощь..

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

6. ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Самостоятельное выполнение и разработка упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Баскетбол»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по баскетболу учреждения, города, области.	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	первое полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	второе полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Железняк Ю.Д., Водяникова В.П. и др., Баскетбол. М., 1984.
5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.: Беларусь, 1967.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., ООО «Издательство АСТ», 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2017
8. Спортивные игры. (Под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
9. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.
10. Официальные правила баскетбола ФИБА 2017.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2007 г. № 273
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 14 декабря 2007 г. № 329
13. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», от 10 апреля 2013г. № 114
14. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13г. №1008)
15. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
16. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сан-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 4 июля 2014 года.
17. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”

Перечень Интернет – ресурсов

1. <http://www.sovsportizdat.ru>
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.минобрнауки.рф>
4. <http://www.garant.ru>