

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «12» мая 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от 13.05.2020 № 133

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Баскетбол»
(базовый и углубленный уровень)**

Нормативный срок реализации: 8 лет.

Составители:

Новиков А.Г.- тренер-преподаватель по баскетболу МАУДО «ДЮСШ»

Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е.- инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

Рецензенты:

Худовекова Л.Г. - начальник отдела МОЦ МКУ «Информационно-методический центр»
муниципального образования Кандалакшский район

Михайлова Т.В. - специалист по дополнительному образованию МОУ МКУ

«Информационно-методический центр» муниципального образования Кандалакшский район

2020 год
Кандалакша

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	10
Методическая часть программы	13
Воспитательная и профориентационная работа	52
Система контроля и зачетные требования	60
Перечень информационного обеспечения	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная предпрофессиональная программа (далее **Программа**) составлена в соответствии с:

- Приказом от 15.11.2018 N 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";
- ФЗ от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ,
- Федеральным стандартом по баскетболу утвержденного приказом Минспорт РФ от 10.04.2013г № 114 подготовки по виду спорта «баскетбол»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетболе;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Главной целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, а так же отбор одаренных детей и создание условий для их физического развития.

Цели по уровням подготовки:

- Базовый уровень подготовки 1-6 года обучения: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития, освоение основ техники по виду спорта, развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание, отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по баскетболу на углубленном уровне.

Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения: освоение основ технических и тактических действий, овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, освоение различных алгоритмов технико-тактических действий; выполнение спортивных разрядов, приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Характеристика баскетбола.

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе -

забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное.

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

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

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

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

Отличительные особенности баскетбола:

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.

Спортивная подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух уровнях спортивной подготовки:

Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровни спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 8-9 лет	15-30
		БУ-2, 9-10 лет	15-30
		БУ-3, 10-11 лет	10-20
		БУ-4, 11-12 лет	10-20
		БУ-5, 12-13 лет	8-16
		БУ-6, 13-14 лет	8-16
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	8-16
		УУ-2, 15-16 лет	6-12

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила					+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо построить весь тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- 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;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в сборные команды района.

Программа составлена для каждого уровня 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.

При разработке настоящей программы использовалась программа по баскетболу для спортивных школ и существующее положение о спортивных школах, учитывались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ по подготовке юных баскетболистов.

В программе нашли отражение задачи работы в группах базового уровня, углубленного уровня; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу.

Таким образом, программа детализирует содержание тренировочной работы в группах базового уровня и углубленного уровня последовательно.

Общие задачи работы с обучающимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в баскетболе.

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных баскетболистов на базовом и углубленном уровне сложности.

Задачи в группах базового уровня предусматривают:

- прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;
- закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;
- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;
- выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа;
- приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на этапе базового уровня является:

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий баскетболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

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

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

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

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для баскетболистов; прочное освоение современной техники баскетбола и умение эффективно применять ее в игре; овладение командными тактическими действиями; определение каждому обучающемуся игрового амплуа; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- 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.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития баскетбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

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

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по баскетболу.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств баскетболе;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

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

- знание особенностей развития видов спорта в Мурманской области и Кандалакшском муниципальном районе.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение, организуются тренировочные сборы, оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 42 недели занятий в МАУДО «ДЮСШ». (10 недель каникулы, работа по индивидуальным планам подготовки)

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Аттестация (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная		Итоговая	1-й год БУ-1	2-й год БУ-2	3-й год БУ-3	4-й год БУ-4	5-й год БУ-5		
Общий объем часов		3024	130	150	2672	63	9	252	252	336	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметы в области			150	1036			117	117	122	122	192	192	233	233
1.1.	Теория			150				15	15	20	20	20	20	20	20
1.2.	ОФП				378			54	54	60	60	75	75	0	0
1.3.	ОФП и СФП				184							12	12	80	80
1.4.	Основы профессионального самоопределения				64									32	32
1.5.	Вид спорта				410			40	40	45	45	50	50	70	70
2.	Вариативные предметные области		130		1636	63	9	135	135	214	214	228	228	271	271
2.1.	Инструкторская и судейская практика				48			0	0	4	4	10	10	10	10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				330			33	33	38	38	40	40	54	54
2.3.	Развитие творческого мышления				242			0	0	36	36	40	40	45	45
2.4.	Национальный региональный компонент				110			10	10	15	15	15	15	15	15
2.5.	Специальные навыки (ТТП)				480			40	40	50	50	70	70	70	80
2.6.	Спортивное и специальное оборудование				240			20	20	20	20	40	40	40	40
2.7.	Контрольные соревнования				154			12	12	20	20	20	20	25	25
3.	Медицинское обследование				32			4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Самостоятельная работа		130					15	15	15	15	15	15	20	20
5.	Аттестация														
5.1.	Промежуточная аттестация					63		9	9	9	9	9	9	9	0
5.2.	Итоговая аттестация						9								9
Практические занятия		2672						213	213	292	292	376	376	455	455
1.	Тренировочные мероприятия	2332						193	193	262	262	336	336	375	375
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	180						10	10	20	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	160						10	10	10	10	20	20	40	40

Календарный учебный график

Месяц	Даты	Год обучения							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2
сентябрь	01-06	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	07-13	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	14-20	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	21-27	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
	28.08-04.10	6п	6п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п
октябрь	05-11	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	19-25	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	26.10-01.11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
ноябрь	02-8	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	09-15	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	16-22	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	23-29	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	30.10-06.12	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
декабрь	07-13	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	14-20	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	21-27	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
январь	28.12-03.01	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
	04-10	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
	11-17	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	18-24	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	25-31	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
февраль	01-07	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	15-21	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	22-28	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
март	01-07	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	15-21	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	22-28	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	29.03-04.04	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
апрель	05-11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	19-25	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	26.04-02.05	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
май	03-09	1т+4п +1па	1т+4п +1па	7п+1па	7п+1па	1па+9п	1па+9п	1иа+11п	1иа+11п
	10-16	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п
	17-23	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п
	24-30	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
июнь	31.05-06.06	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	07-13	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	14-20	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п

	21.06-27.06	к	к	к	к	к	к	к	к	
июль	28.06-04.07	к	к	к	к	к	к	к	к	
	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	
	26.07-01.08	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	02-08	к	к	к	к	к	к	к	к	
	09-15	к	к	к	к	к	к	к	к	
	16-22	к	к	к	к	к	к	к	к	
	23-29(31)	к	к	к	к	к	к	к	к	
данные сводные	аудиторные занятия (теоретические)	15	15	20	20	20	20	20	20	150
	практические занятия	213	213	292	292	376	376	455	455	2672
	самостоятельная работа	15	15	15	15	15	15	20	20	120
	Промежуточная аттестация	9	9	9	9	9	9	9	0	63
	Итоговая аттестация								9	9
	Всего	252	252	336	336	420	420	504	504	3024

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация - ПА

Итоговая аттестация - ИА

Каникулы – К

**Расписание учебных занятий на 2020-2021 учебный год,
представлено на сайте МАУДО «ДЮСШ»**

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие баскетбола в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;

- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники футбола и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по баскетболу. Российский баскетбольный союз. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование 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 другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. 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. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода.

Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика

10. Основы техники баскетбола и техническая подготовка.

Основные сведения о технике баскетбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники баскетбола. Анализ получаемых технических действий в баскетболе. Методические приемы и средства обучения технике баскетбола. О соединении технической и физической

подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в баскетболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой баскетбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности в баскетболе. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство баскетбола. Наиболее важные аспекты атаки. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения соперника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития баскетбола. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в баскетболе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

3.1.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

ОФП СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Много скоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты: с места и с разбега.

Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции: от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 м. 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видов спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с баскетболом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для баскетбола. Особенностью баскетбола является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики баскетбола или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную**.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Автор и год	Название метода
В.М. Зациорский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Динамических усилий
В.К. Петров	1. Максимальных усилий 2. Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Изометрических напряжений 4. Изокенетических упражнений
Ю.В. Верхошанский	1. Повторных усилий 2. прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод «Де Лорма») 3. Кратковременных максимальных напряжений 4. Изометрических напряжений
В.В. Кузнецов	1. Кратковременных усилий 2. Метод «до отказа» 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Круговой метод 6. Вариативного воздействия 7. Сопряженного воздействия

	1. Повторный метод
Н.Г. Озолин	2. Метод «до отказа» 3. Больших усилий 4. Максимальных усилий 5. Изометрический метод 6. Волевой метод
В.Н. Платонов	1. Изометрический метод 2. Изотонический метод 3. Изокинетический метод 4. Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский	1. Метод повторных максимальных усилий 2. Повторно-серийный метод 3. Комплексный метод 4. Изометрические упражнения

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – менее 1/3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств баскетболистов. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-взрывных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (тренажер, лестница, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70-90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30-50 % (Филимонов, 1989).

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося баскетболом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ

1. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком

спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под углом 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
То же, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. То же на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.

С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25 сек) и с меньшей интенсивностью (20-60 сек). Тоже с отягощениями и сразу без него.	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу без него.	Увеличение скорости продвижения.
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр.	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением.
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований.	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов.
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль.
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. Тоже в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. Тоже чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях.	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести выполнять упражнения в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности идет смена упражнения каждую минуту. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность выполнять упражнения с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости баскетболиста:

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

□ Первый этап – развитие ОВ.

□ В таких видах, как баскетбол, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

□ В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен.упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице.

Преимущества направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение специального фундамента	Равномерный	Проделывание упражнений исключительно в своем виде (упражнения со штангой, тренажер лестничные пролеты и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОБ и построение специального фундамента	«Постепенного втягивания»	Проделывание бега с мячом на скорость, с заданиями, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1-2	140-180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом тренажер, штанги и т.д. действуя быстро	2-3	От 130 до 170	20-30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- упражнения с мячом или скоростно-силовые упражнения, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с броском мяча в кольцо, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Техника и тактика в баскетбольном матче обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В баскетболе, как, впрочем, и в футболе, ловкость проявляется в быстрой перестройке движений в соответствии с требованиями изменившихся условий игры.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление. Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей.

Для второй формы напряженность преодолевается так: - разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение специальных упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других, б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в. упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- специализированная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной

структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;

- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на песочной площадке, на снегу.)
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных перепасовок (мяч в ногах, руках). Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10-20 сек поработать жонглирование мяча разными способами;
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

Способы и методы обучения ловкости.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

№ п/п	Содержание методического приема	Примеры
1.	Введение необычных баскетбольных приемов.	Игра в одно касание на снегу, песке.
2.	Зеркальное выполнение упражнений.	Тоже, что и в предыдущем случае.
3.	Изменение скорости или темпа движения.	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение баскетбольного матча на открытой площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5.	Смена способов выполнения упражнений.	Выполнение бросков в кольцо различным способом, а также упр. с набивном мячом.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями.	Выполнение передачи мяча в прыжке на 360° руками.
7.	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях.	Выполнение минутной двухсторонней игры один против двоих и т.д. Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение игровых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных.
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование.	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку.
10.	Варьирование различных тактических условий.	Спарринг игры, а также упражнения с нейтральными игроками.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях.
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами.
13.	Использование разных материально-технических средств и условий.	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных по мячу упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных по мячу) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на набивных мячах с песком ногами.
3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки, отражена в таблице.

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;

- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;

- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие.

2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

3.1.4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение баскетболу является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в баскетболе:

- легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;
- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья);
- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;
- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;
- специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий ***Комплекс игр-заданий по освоению реакции в различных положениях.***

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания расположены в таблице в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

3.1.5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.1.6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30 метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: стритбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (материал для всех этапов подготовки)

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях);
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);
- 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).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице, где отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном уровне подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем уровне.

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
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 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 снизу с отскоком	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	+	
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 скорости							+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча							+	+
Обводка соперника с переводом под ногой							+	+
Обводка соперника за спиной							+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов								+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+	+	+	+	+		
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	+	+	+	+	+	+	+	
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 к щиту		+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
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	
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
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							+	+

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с базового уровня подготовки участвуют в контрольных играх, в конце уровня принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На углубленном уровне обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

№ п/п	Виды соревнований	Уровни подготовки							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Контрольные	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5
2.	Отборочные	-	-	-	-	-	-	1-3	1-3
3.	Основные	1	1	1	1	1	1	3	3
4.	Всего игр	20	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	40-50	50-60

3.1.7. В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в БУ 1-2 года. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих годах освоения программы.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по баскетболу;
- уметь вести протокол игр;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить баскетбольные матчи при проведении соревнований в качестве рефери. Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по баскетболу: терминология; этика; система оценок; особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери; требования к спортсменам; требования к разметке поля, к организации соревнований.
- теоретическое решение задач по ситуативным моментом матча, анализ игры, анализ соревнований.
- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая

- решение ситуативных задач на практике.
- практическая деятельность в роли секретаря, бокового судьи, рефери в учебных играх.
- сдача судейских правил на практике.

3.1.8. В предметной области «Национальный региональный компонент»

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Кандалакшского муниципального района.
3. Развитие различных видов спорта в Мурманской области и в Кандалакшском районе.
4. Ведущие спортсмены нашего района.
5. Развитие баскетбола в Мурманской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые баскетболисты.
6. История развития баскетбола в городе Кандалакша.

Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности в баскетбольном матче - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая интуиция - навыки расслабления и восстановления организма

3.1.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 3 – 15 штук.
4. Мяч футбольный – 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка – 1 штука.
6. Рулетка – 1 штука.
7. Секундомер – 1 штука.
8. Гимнастические скамейки – 2 штуки.
9. Гимнастические маты – 15 штук.
10. Скакалки гимнастические – 15 штук.
11. Стойки конусы - 20 штук.

- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, футболки, шорты) – 15 комплектов.

Материально-техническое обеспечение (компьютер, фото);

интеграция и взаимодействие с творческими объединениями спортивного направления ДЮСШ.

1. Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие видео методические материалы.
-

Кадровое обеспечение:

-тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное образование, имеющий опыт работы с обучающимися, обладающий знаниями и практическими умениями игры в баскетбол (мини-баскетбол), стремящийся к профессиональному росту.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают

первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

–строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

–возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

–непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

–соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

–правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

–развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в летний период на стадионе, а в зимний в зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по баскетболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офп;
- сфп.

Специальные упражнения включают в себя:

- техническую подготовку;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

3.2.1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для баскетбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике баскетбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами баскетбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику введения мяча;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Атакующие действия и оборонительные. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (единая спортивная).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на баскетбольном поле: игра 1*1, , броски в кольцо различными способами, ведения мяча.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся баскетболом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП

3.2.2. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных игр в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей.

3.2.3 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5-6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размеры футбольного поля. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных игр в качестве главного судьи, судьи на линии. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

3.2.4 УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

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

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения.

Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебно-тренировочных играх. Проведение соревновательных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

3.3 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год, соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана, требования к условиям реализации и срокам обучения можно увидеть в таблицах.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1	Контрольные	-	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3
4	Главные	-	-	1	1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общей сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15.30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.6.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

№ п/п	Параметры	Уровни подготовки							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
2.	Количество занятий в неделю (максимальное)	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
3.	Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504
4.	Продолжительность одного занятия	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

3.4 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила и методика судейства по баскетболу	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д. силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексии и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбор для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

2. Связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют муморфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие

влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

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

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся МАУДО «ДЮСШ»:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом;

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;

- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа –это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время

соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам

коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях футболом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020-2021 учебный год

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	Участие в мероприятиях посвященных дню города	общественное мероприятие	Стадион «Локомотив»
Сентябрь	1.Индивидуальные качества обучающегося. 2.День открытых дверей. 3. День физкультурника	1.встреча с классными руководителями 2.свободное посещение 3.соревнования	Офисное здание МАУДО «ДЮСШ» школы, стадион
Октябрь	Всемирный день туризма.	спортивное мероприятие	Левый берег реки Нива
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	Работа с родителями	Офисное здание МАУДО «ДЮСШ» Спортивный зал МБОУ ООШ №5
Ноябрь	1.Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися. 2.Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях муниципального и областного уровней.	спортивные соревнования, просмотр видеозаписей соревнований	спортивные залы,
Ноябрь	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма»	Беседы, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений.	спортивные залы,
	«Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	
Январь	Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.	коллективная работа	спортивный зал
Январь	Первенство ДЮСШ по баскетболу.	спортивное	спортивный зал

		мероприятие	
Февраль	"В здоровом теле - здоровый дух"	профилактическая беседа	спортивный зал
Февраль	Беседа - Твое здоровье	беседа	спортивный зал
Февраль	1.Первенство ДЮСШ по мини-Баскетболу. 2.День защитников Отечества	соревнование	спортивный зал
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	профилактическая беседа	спортивный зал
Март	«Сообща, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотической акции	спортивный зал
Март	Международный женский день 8 марта	Коллективный праздник	спортзал
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка»	встреча с родителями	спортивный зал
Апрель	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	спортивный зал
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 9 мая.	общественное мероприятие	Центральная площадь города
Май	Мероприятия по уборке и благоустройству территории баскетбольной площадки при школе №5	коллективная работа	Спорт площадка
Май Июнь	Обсуждение итогов соревнований Спорт против наркотиков	Коллективное обсуждение Спортивное мероприятие	Спортивная площадка

Профориентационная работа

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

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, **создавать условия** для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, **формировать потребности** ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	Базовый уровень 5-6 года обучения
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ города.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	Углубленный уровень 1-2 года обучения
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская профконсультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.
7	Выпускники школы-тренера.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
	Оформление стендов, наглядных	тренер-	

1	пособий, плакатов, методических материалов	преподаватель, обучающиеся	сентябрь
2	Координирование работы тренерского коллектива	Зам по УВР, инструктор-методист, тренер-преподаватель	в течение года
3	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	Зам по УВР инструктор-методист, тренер-преподаватель	август-сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	Зам по УВР, инструктор-методист, тренер-преподаватель	август-сентябрь
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (МАГУ, СКФКиС)	тренер-преподаватель	в течение года

2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками

1	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	инструктор-методист, тренер-преподаватель	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся».	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	В течение года

3. Профориентационные мероприятия с обучающимися

1	Знакомство с профессиями при группово-тренировочной системе. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
2	Организация и проведение бесед по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную	Обучающиеся БУ	Согласно

3	деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	и УУ всех годов обучения	календарю спортивно- массовых мероприятий
4	Организация и проведение занимательных викторин и бесед с использованием медиатеки.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
5	Организация экскурсий на Предприятия.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
6	Организация и проведение встреч с представителями различных профессий.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
7	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
8	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	Март-апрель

4. Профориентационная деятельность с родителями

1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
---	--	--	----------------

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.

УУ – углубленный уровень.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям данного вида спорта.

Обучающиеся углубленного уровня ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям данного вида спорта. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этапы базового уровня подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этапы базового уровня подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы углубленного уровня формируются из обучающихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. определение технической подготовленности.
3. уровень спортивного мастерства.
4. участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения баскетбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления в группу БУ – 1 года обучения
(баскетбол)**

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок в длину с места, см	130	140	150	115	125	135
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	30	20	24	27
Бег 20м, с	4,5	4,2	4,0	4,7	4,5	4,3
Скоростное ведение мяча 20м, с	11	10,5	10,0	11,4	11,2	11,0

**Нормативы
по общей физической подготовке
для группы БУ 2-го года обучения (баскетбол)**

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	125	140	160
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	27	30	32	24	27	29
Бег 20м, с	4,2	4,0	3,9	4,5	4,3	4,2
Скоростное ведение мяча 20м, с	10,5	10,0	9,5	11,2	11,0	10,7

**Нормативы
по общей физической подготовке
для группы БУ 3-го года обучения (баскетбол)**

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок в длину с места, см	150	160	170	140	160	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	30	35	37	27	30	32
Бег 20м, с	4,0	3,9	3,8	4,3	4,1	4,0
Скоростное ведение мяча 20м, с	10,0	9,5	9,0	11,0	10,7	10,5

**Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
для группы БУ 4-го года обучения (баскетбол)**

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»						
Прыжок в длину с места, см	150	160	180	140	150	160
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	25	30	35	20	25	30
Скоростное ведение мяча 20м, с	11,0	10,5	10,0	11,5	11,0	10,7

Бег 20м, с	5,0	4,5	4,0	5,5	5,0	4,5
Челночный бег 40сек на 28м, м	168	174	183	148	159	168
Бег 600м, с	30,0	25,0	15,5	35,0	30,0	25,0
Раздел «Техническая подготовка»						
Передвижения в защитной стойке, с	10,0	9,5	9,0	10,5	10,0	9,6
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	15,2	14,8	14,2	15,8	15,2	14,8
Передача мяча с попадания, с	15,0	14,3	13,8	15,5	15,0	14,3
Дистанционные броски, %	20	30	40	20	30	40
Штрафные броски, %	30	40	50	30	40	50

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
для группы БУ 5-го года обучения (баскетбол)

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»						
Прыжок в длину с места, см	170	180	190	160	170	180
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	30	35	40	25	30	35
Скоростное ведение мяча 20м, с	10,5	10,0	9,6	11,0	10,5	10,1
Бег 20м, с	4,8	4,3	3,9	5,0	4,5	4,1
Челночный бег 40сек на 28м, м	179	185	198	168	179	185
Бег 600м, с	25,0	20,0	14,5	30,0	25,0	15,8
Раздел «Техническая подготовка»						
Передвижения в защитной стойке, с	10,0	9,5	8,7	10,0	9,3	8,7
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	15,0	14,5	14,0	15,0	14,5	14,0
Передача мяча с попадания, с	14,5	14,0	13,6	14,5	14,0	13,6
Дистанционные броски, %	20	30	40	20	30	40
Штрафные броски, %	30	40	50	30	40	50

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
для группы БУ 6-го года обучения (баскетбол)

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»						
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	170	180	190
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	35	40	45	30	35	40
Скоростное ведение мяча 20м, с	10,0	9,5	9,0	10,7	10,1	9,6
Бег 20м, с	4,8	4,3	3,7	4,7	4,1	3,7
Челночный бег 40сек на 28м, м	180	190	220	180	185	195
Бег 600м, с	25,0	19,0	13,5	20,0	15,8	14,5
Раздел «Техническая подготовка»						
Передвижения в защитной стойке, с	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,7

Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,8	14,3	13,9	14,8	14,3	14,0
Передача мяча с попадания, с	14,5	14,0	13,5	14,5	14,0	13,6
Дистанционные броски, %	30	40	50	30	40	50
Штрафные броски, %	40	50	60	40	50	60

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
для группы УУ 1-го года обучения (баскетбол)

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»						
Прыжок в длину с места, см	200	210	220	180	190	200
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	40	45	50	35	40	45
Скоростное ведение мяча 20м, с	9,8	9,3	8,8	10,0	9,6	9,0
Бег 20м, с	4,5	4,1	3,6	4,5	3,7	3,6
Челночный бег 40сек на 28м, м	190	200	230	180	195	200
Бег 600м, с	18,0	14,0	13,0	18,0	14,5	13,0
Раздел «Техническая подготовка»						
Передвижения в защитной стойке, с	9,3	8,9	8,4	9,3	9,0	8,6
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,3	14,0	13,7	14,9	14,3	13,9
Передача мяча с попадания, с	14,3	13,9	13,4	14,6	14,0	13,7
Дистанционные броски, %	40	50	60	40	50	60
Штрафные броски, %	50	60	70	50	60	70

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
для группы УУ 2-го года обучения (баскетбол)

Контрольные нормативы	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»						
Прыжок в длину с места, см	210	220	230	190	200	210
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	50	55	60	40	45	50
Скоростное ведение мяча 20м, с	9,8	9,2	8,6	9,8	9,0	8,7
Бег 20м, с	4,1	3,7	3,5	4,1	3,6	3,5
Челночный бег 40сек на 28м, м	200	220	244	190	200	244
Бег 600м, с	18,0	14,5	12,8	18,0	13,0	12,8
Раздел «Техническая подготовка»						
Передвижения в защитной стойке, с	9,0	8,7	8,3	9,0	8,6	8,3
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,5	14,0	13,5	14,5	13,9	13,5
Передача мяча с попадания, с	14,2	13,8	13,2	14,2	13,7	13,2
Дистанционные броски, %	40	50	60	40	50	60
Штрафные броски, %	50	60	70	50	60	70

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. № 114).
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Литература для педагога:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2014.
2. 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, 2015. – 100с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2014 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2013.102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 2015. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2014. - 520.
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2013 г.
8. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2016.
9. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2014.
10. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2017 г.

Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
3. Федерация спортивной акробатики РФ <http://acrobatica-russia.ru/>
4. Мир Баскетбол <http://ball.r2.ru/>
5. Российская федерация баскетбола www.basket.ru
6. Вэб-сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com
7. Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола www.fibaeurope.com