

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол №1 от «27» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
М.А. Грачёва
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет
Программа рассчитана на
детей и подростков 8-18 лет

Разработчики:
Тренер-преподаватель С.И. Губин

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол №1 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ М.А. Грачёва
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет
Программа рассчитана на
детей и подростков 8-18 лет

Разработчики:
Тренер-преподаватель **С.И. Губин**

Срок обучения: 8 лет – 5252 часа

1 год – 312 часов (3 раза в неделю по 2 часа x 52 недели) 8-10 лет;

2 год – 312 часов (3 раза в неделю по 2 часа x 52 недели) 8-10 лет;

3 год – 468 часов (3 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 9-11 лет;

4 год – 624 часа (4 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 12-14 лет;

5 год – 728 часов (4 раза в неделю по 3 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели) 12-14 лет;

6 год – 832 часа (4 раза в неделю по 4 часа x 52 недели) 12-15 лет;

7 год – 936 часов (4 раза в неделю по 4 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели) 14-16 лет;

8 год – 1040 часов (5 раз в неделю по 4 часа x 52 недели) 14-18 лет;

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативная часть	6
3.	Условия реализации программы	13
4.	Программный материал	14
5.	Учебный материал	18
5.	Система контроля и зачетные требования	30
6.	Литература	35
7.	Приложение	36

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная программа по баскетболу (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПин 2.2.2/2. 1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации от 13.06.2003 (с изменениями на 21.06.2016 года).
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»
- Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2017 г. № ВК – 1232/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с (Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Данная рабочая программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путем слияния учебного материала, не требующего многократного повторения.

Данная программа по баскетболу соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

Цель программы:

- Создание условий для регулярных, круглогодичных занятий баскетболом, полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Достижение обучающимися высоких спортивных результатов посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание гармонически развитой личности.

- Использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся;

Задачи:

1.Образовательные:

- Знакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися во время тренировочного процесса в ДЮСШ;
- регулярно принимать участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- смотреть учебные фильмы, видеозаписи, тактические схемы квалифицированных баскетболистов.

2.Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

БАСКЕТБОЛ является наиболее интересной и физически разносторонней игрой, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях большого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки,

воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что содержание и практическая значимость её наиболее точно отображает и соответствует нашим условиям и возможностям проведения тренировочного и воспитательного процессов.

2. Нормативная часть

Основной показатель работы МАУ ДО «ДЮСШ» – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженный в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основные условия пребывания занимающихся в спортивной школе.

Этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Стартовый	3	8	15-20

(Этап начальной подготовки)			
Базовый (Тренировочный этап)	5	11	12-20

В командных игровых видах спорта (баскетбол), максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом, для участия в них (в соответствии с Регламентом первенства России среди команд юношей и девушек по баскетболу. Количество участников в расширенной заявке для участия в Первенстве России равно 15 человек)

Для эффективной подготовки весь тренировочный процесс направлен на:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед воспитанниками МАУ ДО «ДЮСШ» по баскетболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годовичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Соотношение объемов тренировочного процесса, средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Таблица №2

	Этапы подготовки						
	Стартовый (Начальной подготовки)		Базовый (Тренировочный этап)				
	1-2г	3 г	4г	5г	6г	7г	8г
Общая физическая	30	25	20	20	10	10	10
Специальная физическая	10	10	10	10	13	13	13
Техническая	20	23	22	22	25	25	25

Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия	15	20	25	25	30	30	30
Технико-тактическая (интегральная)	15	12	10	10	10	10	10
Соревнования, тренерская и судейская практика	10	10	13	13	12	12	12

Примерный учебный план на 52 недели*тренировочных занятий в ДЮСШ

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП		ТЭ				
	1-2-й	3й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Теоретическая	10	14	16	16	20	20	20
Общая физическая	74	112	124	148	146	166	180
Специальная физическая	46	70	97	115	147	166	186
Техническая	62	94	108	128	132	150	165
Тактическая	44	67	86	102	117	133	150
Игровая	50	76	86	102	132	150	170
Контрольные и календарные игры	18	27	39	45	58	67	77
Восстановительные мероприятия	-	-	29	31	34	36	38
Инструкторская и судейская	-	-	29	31	34	36	38
Контрольные испытания	8	8	10	10	12	12	16
Всего часов(неделя(год))	6/312	9/468	12/624	14/728	16/832	18/936	20/1040

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в соотношении объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. Учебный материал по технической и 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. Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

***При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
баскетбол**

Таблица 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до двух лет	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	6-7
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-936
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364

Программа предназначена для детей 8-18 лет. Прием в ДЮСШ на обучения по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основании индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Основные задачи на этапах многолетней спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «баскетбол»;

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи тренировочного этапа (1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи тренировочного этапа (3-5-й годы для девушек, 4-5 года для юношей)

1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Развитие умений готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей,

имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

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

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

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

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

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

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

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту. Ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания соответствует возрастным, психофизическим особенностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи - 10 шт.;
- снаряды для метания - 3 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия;
- технико-тактическая (интегральная подготовка);
- участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика;

4. Программный материал

Физическая подготовка (для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка

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

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; и в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-18 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-18 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 и (17-18 лет).

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

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

Бег с остановками и с резким изменением направления, «Челночный бег» на 5 и 8, 10м (с общим расстоянием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости.

Бег в колонну по одному, по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Подвижные игры.

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

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см, как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи., после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на

уровне груди при беге. Тоже, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов, б) в прыжке, в) с добиванием.

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

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

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

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующими хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя "приставные шаги" руками и ногами.

Из упора лежа передвижения по кругу отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа (передвижение вправо, влево одновременно) отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

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

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон

набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнования).

5. Учебный материал для всех этапов подготовки.

Техническая подготовка

Таблица 7

Приемы игры	Стартовый (Этапы начальной подготовки)		Базовый (Тренировочный этап)				
	1-2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
<i>Прыжок толчком двух ног</i>	+	+					
<i>Прыжок толчком одной ноги</i>	+	+					
<i>Остановка прыжком</i>		+	+				
<i>Остановка двумя шагами</i>		+	+				
<i>Повороты вперед</i>	+	+					
<i>Повороты назад</i>	+	+					
<i>Ловля мяча двумя руками на месте</i>	+	+					
<i>Ловля мяча двумя руками в движении</i>		+	+				
<i>Ловля мяча двумя руками в прыжке</i>		+	+				
<i>Ловля мяча двумя руками при встречном движении</i>		+	+				
<i>Ловля мяча двумя руками при поступательном движении</i>		+	+	+			
<i>Ловля мяча двумя Руками при движении сбоку</i>		+	+	+			
<i>Ловля мяча одной Рукой на месте</i>		+					
<i>Ловля мяча одной рукой в движении</i>		+	+	+			

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

<i>Передача мяча одной рукой сверху</i>		+	+				
---	--	---	---	--	--	--	--

<i>Передача мяча одной рукой от головы</i>		+	+				
<i>Передача одной рукой от плеча(с отскоком)</i>		+	+	+			
<i>Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)</i>		+	+	+	+		
<i>Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)</i>		+	+	+			
<i>Передача мяча одной рукой с места</i>	+	+					
<i>Передача мяча одной рукой в движении</i>		+	+	+			
<i>Передача мяча одной рукой в прыжке</i>			+	+	+	+	+
<i>Передача мяча одной рукой (встречные)</i>			+	+	+	+	+
<i>Передача мяча одной рукой (поступательные)</i>			+	+	+	+	+
<i>Передача мяча одной рукой на одном уровне</i>			+	+	+	+	+
<i>Передача мяча одной рукой (сопровождающие)</i>			+	+	+	+	+
<i>Ведение мяча с высоким отскоком</i>	+	+					
<i>Ведение мяча с низким отскоком</i>	+	+					
<i>Ведение мяча со зрительным контролем</i>	+	+					
<i>Ведение мяча без зрительного контроля</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Ведение мяча на месте</i>	+	+					

<i>Ведение мяча по прямой</i>	+	+	+				
<i>Ведение мяча по дугам</i>	+	+					
<i>Ведение мяча по кругам</i>	+	+	+				
<i>Ведение мяча зигзагом</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с изменением высоты отскока</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с изменением направления</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с изменением скорости</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с поворотами переводом мяча</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с переводом под ногой</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника за спиной</i>			+	+	+	+	+
<i>Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)</i>				+	+	+	+
<i>Броски в корзину двумя руками сверху</i>	+	+					
<i>Броски в корзину двумя руками от груди</i>	+	+					
<i>Броски в корзину двумя руками снизу</i>	+	+	+				
<i>Броски в корзину двумя руками сверху вниз</i>							
<i>Броски в корзину двумя руками (добивание)</i>						+	+
<i>Броски в корзину двумя руками</i>	+	+	+	+	+		
<i>Броски в корзину двумя руками</i>			+	+	+	+	+
<i>Броски в корзину двумя руками с места</i>	+	+	+				
<i>Броски в корзину двумя руками в движении</i>	+	+	+	+			

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

Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+
--	--	---	---	---	---	---	---

<i>Приемы игры</i>	<i>Этапы подготовки</i>						
	<i>НП</i>		<i>ТГ</i>				
	1-2-й	3 й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
<i>Выход для получения мяча</i>	+	+					
<i>Выход для отвлечения мяча</i>	+	+					
<i>Розыгрыш мяча</i>		+	+	+			
<i>Атака корзины</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>«Передай мяч и выходи»</i>	+	+	+				
<i>Заслон</i>			+	+	+	+	+
<i>Наведение</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Пересечение</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Треугольник</i>			+	+	+	+	+
<i>Тройка</i>			+	+	+	+	+
<i>Малая восьмерка</i>				+	+	+	+
<i>Скрестный выход</i>			+	+	+	+	+
<i>Сдвоенный заслон</i>				+	+	+	+
<i>Наведение на двух игроков</i>				+	+	+	+
<i>Система быстрого прорыва</i>			+	+	+	+	+
<i>Система эшелонированного прорыва</i>				+	+	+	+
<i>Система нападения через центрального</i>				+	+	+	+
<i>Система нападения без центрального</i>				+	+	+	+
<i>Игра в численном большинстве</i>					+	+	+

Тактика нападения

Таблица 8

<i>Приемы игры</i>	<i>Этапы начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап</i>				
	<i>1-2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>	<i>6-й</i>	<i>7-й</i>	<i>8-й</i>
<i>Противодействие получению мяча</i>	+	+					
<i>Противодействие выходу на свободное место</i>	+	+					
<i>Противодействие розыгрышу мяча</i>	+	+	+				
<i>Противодействие атаке корзины</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Подстраховка</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Переключение</i>			+	+	+	+	+
<i>Проскальзывание</i>				+	+	+	+
<i>Групповой отбор мяча</i>			+	+	+	+	+
<i>Против тройки</i>				+	+	+	+
<i>Против малой восьмерки</i>				+	+	+	+
<i>Против скрестного выхода</i>				+	+	+	+
<i>Против сдвоенного заслона</i>				+	+	+	+
<i>Против наведения на двух</i>				+	+	+	+
<i>Система личной защиты</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Система зонной защиты</i>					+	+	+
<i>Система смешанной защиты</i>						+	+
<i>Система личного прессинга</i>					+	+	+

<i>Система зонного прессинга</i>						+	+
<i>Игра в большинстве</i>				+	+	+	+
<i>Игра в меньшинстве</i>				+	+	+	+

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - темы

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов.

Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной

реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке.

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

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

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

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров,

судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

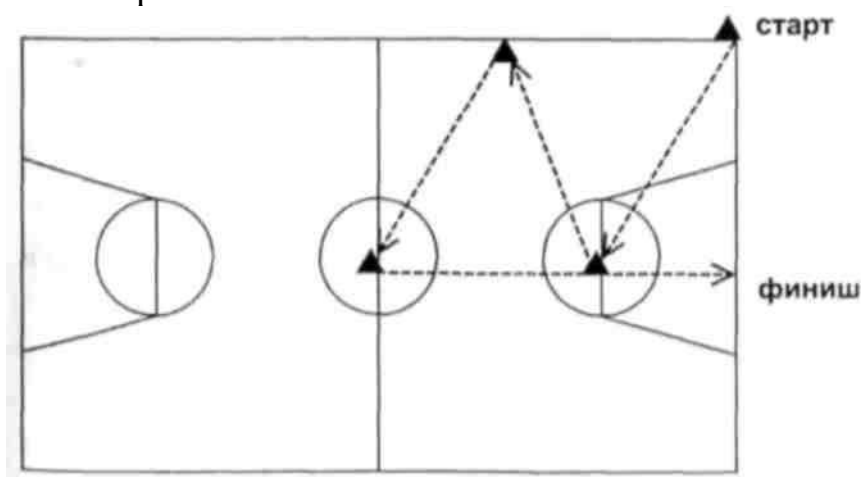
6. Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения.

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

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

2) для ТГ

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

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Для ГНП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для ТГ

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

Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

1.Прыжок в длину с места из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2.Прыжок с доставанием используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3.Бег 40 с из положения высокого старта по сигналу арбитра в течении сорока секунд выполняются рывки от лицевой до лицевой. По окончании времени фиксируется количество дистанций.

4.Бег 300 м, 600 м, или тест Купера

Требования к результатам реализации программы:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- Основы строения и функций организма;

- Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- Правила оказания первой помощи при травмах;
- Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- Правила игры в баскетбол;
- Места занятий и инвентарь;
- Тактические приёмы в баскетболе.
- Правила судейства
- Правила проведения соревнований

Уметь

- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;
- Выполнять программные требования по видам подготовки;
- Владеть основами техники и тактики баскетбола;

Развить качества личности

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Повышать общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развивать коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- тестирование (контрольные испытания) проводят в начале тренировочного года в сентябре, октябре; затем в его середине – в декабре, январе и перед началом летней серии игр – в апреле, мае.
- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов;
- соревнования областного и др. масштабов;
- итоговое тестирование и упражнения проводятся в конце срока реализации образовательной программы.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся;
- контрольные игры. Проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах – 3-х часов.

Требования при приеме и переводе воспитанников на следующий этап подготовки:

При приеме на этап начальной подготовки основное внимание направлено на выявление детей, обладающих данными для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

При переводе и зачислении на тренировочный этап главное внимание обращается на количественные показатели по видам подготовки в сочетании с навыками игры в баскетбол.

По окончании учебного года подводится итог работы на определенном этапе многолетней подготовки, каждый этап представляет собой относительно законченный курс обучения. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в баскетболе занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в баскетбол на последующем этапе. Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренера - преподавателя. Подготовка обучающихся строится с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Нормативные требования по физической подготовке в баскетболе. Контрольно-переводные требования по физической подготовке в баскетболе

Таблица 10

Упражнения		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	130	135	140	150	160	170	180	185
	Девочки	115	120	125	130	140	145	150	160
Высота подскока по	Мальчики	18	21	24	27	30	33	36	39

Абалакову (см)	Девочки	12	15	18	21	24	27	30	33
Бег 20 м (сек)	Мальчики	4.8	4.6	4.2	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6
	Девочки	5.0	4.8	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9
Бег 40(с) на 28 (м)	Мальчики	-	-	-	170	183	195	205	205
	Девочки	-	-	-	156	167	177	187	187
Бег 300 м (мин)	Мальчики	-	-	-	-	-	-	-	-
	Девочки	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 600м (мин)	Мальчики	-	-	-	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40
	Девочки	-	-	-	2.10	1.70	1.64	1.56	1.53
Спортивная подготовка		-	-	-	-	3юн	2юн	2юн	1юн

**Контрольно-переводные требования по технической подготовке в
баскетболе.**

Таблица 11

Упражнения		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Перемещение в защитной стойке. 20 м (с)	Мальчики	10.3	10.0	9.7	9.5	9.1	8.8	8.5	8.3
	Девочки	10.6	10.3	10.0	9.7	9.4	9.1	8.8	8.7
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мальчики	11.4	11.0	10.5	10.7	10.3	10.0	9.7	9.5
	Девочки	11.9	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.1	10.0
Дистанционн ые Броски. %	Мальчики	-	-	-	30	35	40	45	45
	Девочки	-	-	-	30	35	40	45	45
Штрафные броски. %	Мальчики	-	-	-	30	40	40	45	45
	Девочки	-	-	-	30	40	40	45	45

Литература

1. Ю.М. Портнов, Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М, 2012 г.: Советский спорт.
2. Вавилов А.Л., Групповая сплоченность, индивидуальная подготовленность и эффективность игры баскетбольной команды (Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности: Материалы годичной научной сессии БПА 25 мая 2000г. – СПб., 2000.
3. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск, 1987.
4. Родионов А.В., Воронов В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов. – Киев, 1989.
5. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. 2-е изд., доп. – М., 1985.
6. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. - С. 43-50.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Министерство образования и науки

<https://www.mo73.ru/>

Ульяновской области

Календарный учебный график

Начало учебного года	- Начало учебного года - 01 сентября; - формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 52 недели для учащихся, которые обучаются по учебному плану в помещении ДЮСШ. Окончание 31 августа.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Каникулярными днями являются	1-10 января (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля; 8 марта; 1, 2, 9, мая; 12 июня.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. На этапе начальной подготовки – до 3 академических часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 академических часов; В группах с 3-х часовой и 4-х часовой нагрузкой в день после 45 минут занятий организуются перерывы длительностью 15 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - Тестирование и медицинский контроль; - Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; - Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время; - Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.
Участие в соревнованиях, матчевых встречах,	Октябрь - декабрь - Первенство района по баскетболу Декабрь - Школьная баскетбольная лига «КЭС-баскет»; Март - апрель - Первенство района по баскетболу (зачет

турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников на 2018-19 учебный год.	Спартакиады); Август – Областные соревнования «Оранжевый мяч»
Периодичность контрольно-переводных испытаний	- начальные - сентябрь; - заключительные – апрель-май.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	Учебно-тренировочные сборы пройдут на базе спортивно-оздоровительного лагеря с 01 июля по 21 июля. Возможно незначительное изменение сроков и продолжительности УТС (17-21 дня) в зависимости от режима работы лагеря.
Самостоятельная работа обучающихся	В период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% общего объема учебного плана, которая контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).