

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

Рассмотрено и одобрено на
Методическом совете
«12» августа 2015 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ
«Детско-юношеская спортивная школа
пионерского городского округа»
А.В. Якимов
« 01 » августа 2015 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»

программа для детей: с 8 до 18 лет
срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана на основе: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден Приказом Министерства спорта России от 10.04.2013 г. № 114 (в ред. Приказа Министерства спорта России от 23.07.2014 №620))

Программу составил:
тренер-преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ
Король Дмитрий Алексеевич

г. Пионерский
2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика избранного вида спорта баскетбол
- 1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах
- 2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям
- 2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном
- 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам
- 2.5. Участие в соревнованиях
- 2.6. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
- 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки
- 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика избранного вида спорта баскетбола

Баскетбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- а) центровый игрок - должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- б) крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- в) защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

За последнее время игра в баскетбол значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности баскетболиста, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Полезьа от занятий баскетболом огромна – вовлечение обучающихся в регулярные занятия баскетболом, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Большое количество прыжковых движений в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Занятия баскетболом требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игровые виды спорта, каковым является и баскетбол, представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Высокие результаты в мировом баскетболе существенно зависят от качества подготовки спортивного резерва в спортивных детско-юношеских школах.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) имеет физкультурноспортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

- от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 10 апреля 2013 г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (в ред. Приказа Министерства спорта России от 23.07.2014 №620)), от 13 сентября 2013 г. № 730 «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», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Актуальность данной Программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Баскетбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего

совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных баскетболистов – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной Программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации обучающиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того, как обучающийся овладеет комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, а также при написании Программы учитывались требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных

баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

Основная функция Программы – физическое воспитание обучающихся. Вспомогательные функции в реализации Программы – спортивная подготовка и физическое образование обучающихся в избранном виде спорта баскетболе.

Срок реализации Программы – 8 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России по согласованию с Минобрнауки России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях. Порядок зачисления обучающихся в Учреждение на отделение «Волейбол» разработан на основе Закона РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251, Устава Учреждения. Правила приема детей в части, не урегулированной законодательством Российской Федерации, порядком приема в образовательные учреждения, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации, Уставом Учреждения, определяются Учреждением самостоятельно.

Цель Программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранного вида спорта волейбол и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта волейбол.

Тренировочный процесс на всех этапах (периодах) спортивной подготовки организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Для всех видов тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется тренером-преподавателем для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности образовательной направленности.

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Результаты медицинских наблюдений используются тренером - преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

На каждом этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки баскетболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе тренировочных занятий. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапе начальной подготовки и в первые два года тренировочного этапа периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако, в этот период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Особое внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе с 3-го года по 5-й год обучения вводится периодизация, но вопросы технико-тактической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивном трудолюбии, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц), достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Высокие и средние нагрузки сочетаются с наивысшими, которые несколько превосходят высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для обучающегося максимальной и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяется на этап предварительной (улучшение подготовленности обучающегося, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревнительной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность обучающегося к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь, в первую очередь, на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период разделен на два этапа. На первом этапе снижение нагрузки идет постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящен активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергаются критическому анализу. Выявленные недостатки помогают тренеру-

преподавателю правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывается план тренировки на следующий год и одновременно уточняются особенности заключительного этапа.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используются физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

На основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых мезо- и макроциклов по месяцам и числам (строится график). Тренер-преподаватель и администрация Учреждения принимают окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и макроциклов при подготовке документов текущего (годового) планирования, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации.

Тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапе начальной подготовки при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке или решением тренерского совета при условии выполнения контрольных нормативов.

Для всех этапов обучения программный материал практических занятий представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике игры, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№ пп	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<i>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	-----	- юниоры, юниорки; юноши, девушки; а) основной

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-----	состав – 2 состава
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-----	- юниоры, юниорки;
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Калинингр.области	14	-----	юноши, девушки; а) основной состав – 2 состава
<i>2. Специальные тренировочные сборы</i>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14	-----	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определен.этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-----	Участники спортивных соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более двух раз в год	-----	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год	-----	Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определен. этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов	До 60 дней	-----	В соответствии с локальными нормативными актами Учреждения
2.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Калинингр.области	До 21 дня, но не более двух раз в год	-----	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Калинингр. области

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Права, обязанности и ответственность обучающихся, проходящих спортивную подготовку по баскетболу, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей определяются Уставом Учреждения и иными локальными актами Учреждения в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Минимальный возраст зачисления обучающихся определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и санитарно-гигиеническими требованиями по организации и проведению с обучающимися занятий по баскетболу.

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований Учреждение осуществляет набор детей в группы при определенных условиях:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие образовательной Программы, в которой изложена методика физического воспитания и обучения технике и тактике игры в баскетбол всех этапов (периодов) спортивной подготовки;
- отсутствие противопоказаний медицинских специалистов для занятий избранным видом спорта баскетболом.

Максимальный возраст обучающихся - 18 лет

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	до 3-х лет	8	15
Тренировочный этап (ТЭ)	период базовой подготовки (до 2-х лет)	11	12
	период спортивной специализации (до 3-х лет)		

2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

В Программе содержится необходимый материал для планирования по разделам обучения и по предметным областям. В разделы технико-тактической подготовки включается новый материал, ранее не изучавшийся. Учитывая направленность тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки обучающихся.

В годовом учебном (тренировочном) плане Учреждения дается структура полного цикла подготовки обучающихся: раскрываются объемы компонентов тренировки по этапам и периодам спортивной подготовки и отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специально-физическую и интегральную подготовку.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«баскетбол» (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г
1.	Теоретическая подготовка	8	8	18	18	24	24	25	25
2.	Общая физическая подготовка	95	105	95	105	85	75	65	65
3.	Специальная физическая подготовка	46	66	76	86	101	139	169	169
4.	Техническая подготовка	40	50	60	72	76	91	128	128
5.	Тактическая подготовка	15	25	25	45	40	72	114	114
6.	Игровая подготовка	28	44	44	54	54	74	108	108
7.	Контрольные и календарные игры	-	30	20	30	30	55	55	55
8.	Восстановительные мероприятия	-	20	20	40	40	45	65	65
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	30	30	35	35	35
10.	Контрольные испытания	8	12	12	20	20	20	20	20
11.	Медицинское обследование	-	-	-	4	4	6	8	8
12.	В спортивном лагере	72	108	108	120	120	144	144	144
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	780	936	936

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

В современной практике физического воспитания большая роль отводится взаимосвязи занятий избранным видом спорта и развитием навыков в других видах. Только в интеграции с занятиями другими видами спорта и физическими упражнениями возможно развиваться как личность и достичь высоких результатов в избранном.

В Программе представлен практический материал по видам спорта, представляющим собой высокоактивную двигательную деятельность обучающихся, достижения в которых в решающей мере зависят от их физических способностей организма. Сюда относятся большинство видов спорта, таких как: легкая атлетика, спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, акробатика и гимнастика и др.

Реализуя в рамках Программы материал по освоению других спортивных игр, обучающиеся развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений, точность реакции, выносливость, волю, настойчивость и др. качества, необходимые при игре в волейбол, расширяют их кругозор в области физической культуры и спорта.

Программа раскрывает современную систему физических упражнений, представляющих собой совокупность специально подобранных физических упражнений, направленных на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма обучающихся и обеспечивающих повышенную двигательную активность.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Для развития силы используются специальные силовые упражнения: упражнения с гантелями (5-12 кг),

упражнения с гирями (16, 24, 32 кг), упражнения со штангой (вес в зависимости от подготовки), упражнения на тренажерах и т.п.

Ритмическая гимнастика (аэробика) - это комплексы физических упражнений, выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку.

Стретчинг - это система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий и достижения высоких спортивных результатов.

Настоящая Программа устанавливает следующие виды спортивной подготовки в баскетболе:

1) в группах этапа начальной подготовки: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) в группах тренировочного этапа: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) в группах этапа совершенствования спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Специфика баскетбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта баскетбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Калининградской области.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	период		период	
	до одного года	свыше одного года	начальной специализации	углубленной специализации
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15
Самостоятельная работа обучающихся (%)	-----	-----	8	10

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимися даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, баскетбольными, резиновыми). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера-преподавателя занятия по совершенствованию техники и тактики игры проводятся по индивидуальным планам и посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель организывает занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств обучающихся, обучении их технике и тактике игры учитываются примерные периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного двигательного качества

Примерные периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы

развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

2.5. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

По цели соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми.

Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по баскетболу

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	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

Требования к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- обучающиеся – спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса

Для эффективного обучения в рамках Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы:

- демонстрационная аппаратура
- регистрационная аппаратура
- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др. приборы.

Оборудование включает специальное оборудование:

- мяч баскетбольный (размер мяча – в соответствии с возрастом обучающихся); конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора); доска тактическая; электронное демонстрационное табло; стенка гимнастическая и др.

Тренировочный процесс и игры проводятся в спортивном зале, который имеет специальное покрытие с высотой свободного пространства над игровым полем 12,5 м.

Инвентарь - это гантели весом 1, 2, 3, 5 кг; маты гимнастические; набивные мячи; скакалки; мячи теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные; скамейки гимнастические; резиновые амортизаторы; снаряды для развития прыгучести и др.

Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием техникотактической подготовки по избранному виду спорта баскетбол.

По целевой направленности тренажеры и различные устройства разделяются на следующие виды:

1. Тренажеры для овладения техникой игры.
2. Тренажеры для тактической подготовки.
3. Тренажеры для формирования и развития специальных физических качеств (в дальнейшем в единстве с совершенствованием техники игры).
4. Тренажеры для оценки уровня подготовленности.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том

числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами Учреждения.

Использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего по возрасту и физическому развитию обучающихся, позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
4	Свисток	штук	4
5	Секундомер	штук	4
6	Стойка для обводки	штук	20
7	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Барьер легкоатлетический	штук	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Корзина для мячей	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
16	Скакалка	штук	24
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объемы максимальных тренировочных нагрузок.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики баскетбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с обучающимися преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, а так же подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т. д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Предметная область «Общая физическая подготовка» (для всех этапов)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «Чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Маршбросок. Туристические походы.

Предметная область «Специальная физическая подготовка» (для всех этапов)

1. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с

поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2. *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика - на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. *Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

4. *Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.* Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Общие задачи этапа начальной подготовки

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачам мяча; броскам по кольцу; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети от 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Этап начальной подготовки предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-баскетбол, стритбол).

Предметная область «Избранный вид спорта баскетбол»

Техническая подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки

Овладение приемами игры:

- прыжок толчком двух ног
- прыжок толчком одной ноги
- остановка прыжком
- остановка двумя шагами
- повороты вперед
- повороты назад
- ловля мяча двумя руками на месте
- ловля мяча двумя руками в движении
- ловля мяча двумя руками в прыжке
- ловля мяча двумя руками при встречном движении
- ловля мяча двумя руками при поступательном движении
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку
- ловля мяча одной рукой на месте
- ловля мяча одной рукой в движении
- 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 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
- 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
- броски в корзину двумя руками сверху
- броски в корзину двумя руками от груди
- броски в корзину двумя руками снизу
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
- броски в корзину двумя руками с места
- броски в корзину двумя руками в движении
- броски в корзину двумя руками (ближние)
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту
- броски в корзину одной рукой сверху
- броски в корзину одной рукой сверху
- броски в корзину одной рукой от плеча
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту

Тактическая подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки

Тактика нападения

- выход для получения мяча
- выход для отвлечения мяча
- розыгрыш мяча
- атака корзины
- «передай мяч и выходи»
- наведение
- пересечение

Тактика защиты

- противодействие получению мяча
- противодействие выходу на свободное место
- противодействие розыгрышу мяча
- противодействие атаке корзине
- подстраховка
- система личной защиты.

Интегральная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, бросков по корзине и блокирования (имитации, подводящие упражнения).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тоже - тактических действий.
5. Подготовительные к баскетболу подвижные игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, классического баскетбола.
7. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
8. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

9. Подготовительные и учебные игры. Применение изученных технических действий в полном объеме. Система заданий по технике и тактике.

Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» на этапе начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Понятия о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде, обуви.
5. Правила игры в баскетбол. Форма игроков. Начало игры, ввод мяча в игру. Счет и результат. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий, инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь баскетбола. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Общие задачи тренировочного этапа

- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника самоконтроля, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации соревнований по баскетболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение 1 юношеского или 3, 2, 1 спортивных разрядов.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Первые 2 года обучения на тренировочном этапе посвящены базовой техникотактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к баскетболу.

3-5 годы обучения тренировочного этапа направлены на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитник, нападающий, центровой).

Учебный план подготовки обучающихся на тренировочном этапе (1-2 годы обучения и 3-5 годы обучения) представлен в таблицах №№9 и 10.

Предметная область «Избранный вид спорта баскетбол»

Техническая подготовка тренировочного этапа

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Остановка прыжком	+				
Остановка 2-мя шагами	+				
Ловля мяча двумя руками в движении	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+			
Ловля мяча одной рукой 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 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 от плеча (с отскоком)	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+			
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 без зрительного контроля	+	+	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменениями направления	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменениями скорости	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком и без отскока от щита	+	+	+	+	+

Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, близкие)	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+
Броски одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+
Броски одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальше, средние, близкие)	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+

**Тактическая подготовка тренировочного этапа
Тактика нападения**

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Розыгрыш мяча	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+
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 численном меньшинстве			+	+	+

Тактика защиты

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+

Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+
Против тройки		+	+	+	+
Против малой восьмерки		+	+	+	+
Против скрестного выхода		+	+	+	+
Против сдвоенного заслона		+	+	+	+
Система личной и зонной защиты	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+
Система личного и зонного прессинга		+	+	+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+

Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (первый и второй годы обучения)

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, защите и нападении.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (третий год обучения)

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: передача – прием, бросок по корзине – блокирование. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях, заданий в играх посредством установки.

Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (четвертый и пятый годы обучения)

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
3. Совершенствование специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры, задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (3х3, 2х2, 3х2); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач по подготовке к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» на тренировочном этапе

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.
2. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Общие понятия о строении человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о супротивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятии спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, общее состояние, самочувствие). Массаж как средство восстановления. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы спортивного массажа.
5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка места соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

6. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике и тактике игры. Характеристика приемов игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Методика судейства.

7. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. Планирование и контроль учебного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

9. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения тактике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игры.

10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам

Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов проводится в летнее каникулярное время, во время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана, и включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Тренировочный этап

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению перемещениям, передаче и приему мяча, броскам, финтам.
3. Судейство на учебных играх (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного на данный год обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей главного судьи на площадке и бокового судьи, судьи-информатора, секретаря игры.

Четвёртый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу, баскетболу и стритболу. Выполнение обязанностей главного судьи на площадке и бокового судьи, судьи-информатора, секретаря игры.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, стритболу в общеобразовательной и спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Организация воспитательной работы и психологической подготовки

Организация процесса воспитания в Программе опирается на органическое сочетание равных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности и направлена на всестороннее развитие личности обучающихся, расширение их кругозора, знаний истории олимпийского движения.

Торжественный прием и выпуск обучающихся, соблюдение церемониалов открытия, закрытия соревнований, награждение победителей, выбор среди обучающихся лучшего спортсмена года.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственности как одного спортсмена, так и группы в целом;
- определение типичных недостатков;
- определение целей воспитания, комплекса средств и методов, ведущих к их достижению;
- привлечение родителей к воспитательному процессу и спортивной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма и личного достоинства, сознания активного гражданина;
- определение методической последовательности педагогических воздействий на сознание и поведение обучающихся - спортсменов; на формирование у них необходимых моральных качеств; на обогащение их деятельности и отношений (нравственных, трудовых, эстетических, этических и т.д.);
- создание необходимых условий, стимулирующих самовоспитание моральных качеств в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.

В процессе воспитания применяются методы, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательства, пример собственного поведения.

Средства достижения планируемых результатов: лекции, беседы, доклады, убеждение примером, использование принципа воспитания действием.

2. Приучение, включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счёте, обучающийся учится эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством баскетболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с баскетболистами команды мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Игра в баскетбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры у обучающихся развиваются комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство кольца», «чувство площадки», «чувство времени».

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные – особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которые формируются у обучающихся, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, выражающиеся в ясном осознании целей и задач перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

План применения восстановительных средств

Система профилактико-восстановительных мероприятий, представленная в Программе, носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медикобиологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевается творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств психорегулирующей тренировки. Эти средства

зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж, гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, суховоздушная и парная баня, отдельные виды бальнеопроцедур).

Применение восстанавливающих средств осуществляется на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Восстановительные процессы разделяются на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений, срочное восстановление, происходящее сразу после выполнения работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки, стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу: после тренировочного занятия, соревнования.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, сочетание общих и специальных средств, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработка системы планирования с учетом различных восстановительных средств;

- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают в специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых. Особенно учитываются отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать и нейтрализовать их.

Психологические средства восстановления используют для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой

цели служат субъективные ощущения юных спортсменов, а также функциональные пробы.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие	Восстановление	Педагогические:	Чередование
физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3843С. 3 мин. само- и гетерорегуляции

<p>Во время тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки.</p> <p>3 - 8 мин.</p> <p>3 мин. само- и гетерорегуляции</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>	<p>Комплекс волсстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p>	<p>8 – 10 мин.</p>
<p>Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия</p>	<p>Ускорение восстановительного процесса</p>	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности</p>	<p>8 – 10 мин. 5 – 10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция</p>

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся на всех этапах подготовки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Тренер-преподаватель обязан знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований по виду спорта баскетболу.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны знать и соблюдать **общие требования безопасности:**

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по баскетболу проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий

обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям можно после проверки надежности установки и крепления баскетбольного щита, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер-преподаватель должен проверить состояние спортивной площадки и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае **проведения занятий на улице** необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Требования безопасности во время занятий:

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Выполнять правила игры в баскетбол.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

8. Часто травмы пальцев у юных баскетболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы передачи производились с близкого расстояния, постепенно его увеличивая.

9. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с тем, как правильно выполнять сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности увеличивается время разминки и она делается более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений хорошо разогревают мышцы. Вес отягощений увеличивается постепенно и достигает пределов, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, организовываются так, чтобы обучающиеся имели возможность остановиться, не добежав до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

Прежде чем учить начинающих баскетболистов выполнять сложные приемы игры, с ними проводится хорошая разминка, чтобы разогреть все группы мышц - тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, тренер-преподаватель знакомит обучающихся с принципом их работы с тем, чтобы они не стали причиной возникновения травм.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель осматривает места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся спортсменов во время командирования.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных нагрузок. Это предусматривает на каждом новом этапе подготовки предъявления к

организму обучающихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки в Программе подобраны индивидуально и дифференцированно в группах обучающихся с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Предпочтение отдано упражнениям динамического характера и приучают занимающихся к различному темпу их выполнения.

Возрастание нагрузки спланировано таким образом, что она постепенно из года в год увеличивается, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается с 312 часов на этапе начальной подготовки до 936 часов на учебно-тренировочном этапе в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается с 3 до 6.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности обучающихся. В данном разделе Программы представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы спортивной подготовленности обучающихся на этапе начальной подготовки и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапов подготовки, уровнем спортивного мастерства, видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются с целью обеспечения комплексного контроля динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма обучающихся по годам тренировочного процесса. Контрольное тестирование спортивной подготовленности обучающихся, юных и квалифицированных баскетболистов, предполагает необходимые и

достаточные измерения, определяемые Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и программой спортивной подготовки.

Минимальный набор показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Этапный контроль проводится 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также для обоснования перевода обучающегося на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в протоколах приемных и переводных нормативов.

Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5с)	Бег на 20 м (не более 4,7с)
	Челночный бег 5 х 6м (не более 11,0с)	Челночный бег 5 х 6м (не более 11,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40с на 28м (не менее 183 м)	Челночный бег 40с на 28м (не менее 168 м)
	Бег 600м (не более 2 мин 05с)	Бег 600м (не более 2 мин 22с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4.1. Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки

Основным результатом реализации Программы является всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

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 обучающихся;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 обучающихся.

На этапе спортивного совершенствования:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития избранного вида спорта баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта баскетбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта баскетбол; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта баскетбол.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта баскетбол;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта баскетбол:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта баскетбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- 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 баскетбол.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной и функциональной подготовленности.

Основным критерием реализации Программы являются этапные спортивные результаты обучающихся и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, с обязательным учетом возраста и квалификации обучающихся.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Содержание и методика контрольных испытаний

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

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 выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300м, 600м, 1000м или тест Купера.

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. Скорость ведения

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимет 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. **Обще-методические указания (ОМУ):** 1) для этапа начальной подготовки:

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

2) для тренировочного этапа:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для этапа совершенствования спортивного мастерства: - перевод выполняется руками на руку за спиной - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

(Пр. 25м + 4поп. = 21м)

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 этапа начальной подготовки:

- передачи выполняются одной рукой от плеча - задание выполняется 2 дистанции (4броска) 2) для тренировочного этапа:

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- передачи выполняются различными способами

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)
Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с (Пр.30м + 2поп. = 28м)
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

1) *для этапа начальной подготовки:*

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

Фиксируется количество попаданий.

2) *для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства::*

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трех-очковой зоне, второй - в двух-очковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в баскетбол, методике тренировки. Правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. №412-ФЗ).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – Москва, 2013.
3. 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.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная литература:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. 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, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. [Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // http://www.apkpro.ru](http://www.apkpro.ru)
2. [Методическая служба // http://methodist.lbz.ru/](http://methodist.lbz.ru/)
3. [Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/](http://www.sport-express.ru/)
4. [Официальный сайт Агентства по спорту Калининградской области // http://www.kldsport.ru/](http://www.kldsport.ru/)
5. [Сайт о спорте // http://sportbox.by/](http://sportbox.by/)
6. [Спортивный портал // http://www.sport.ru/](http://www.sport.ru/)
7. [Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru)
8. [Вэб-сайт Международной федерации баскетбола // www.fiba.com](http://www.fiba.com)
9. [Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола // www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
10. [Вэб-сайт Российской федерации баскетбола // www.basket.ru](http://www.basket.ru)
11. [Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России // www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru)
12. [Вэб-сайт Евролиги // www.euroleague.net](http://www.euroleague.net)