

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «29» августа 2019г.



Утверждаю
Директор МБУДО
«ДЮСШ Ровеньского района»
Мягкий А.Л.
Приказ № 39 от «2» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Калужный В.А., тренер-
преподаватель по баскетболу

п. Ровеньки
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика баскетбола, отличительные особенности	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	5
2	Учебный план	7
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	8
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по годам обучения	9
3.	Методическая часть	12
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения	13
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	13
3.1.2.	Физическая подготовка	16
3.1.3.	Избранный вид спорта	19
3.1.4.	Психологическая подготовка	22
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	25
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	27
4.	Система контроля и зачетные требования	27
4.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	28
4.2.	Порядок и требования по зачислению на этапы подготовки и перевод в группы по годам обучения	28
4.3.	Требования к результатам освоения Программы по годам обучения	29
5.	Перечень информационного обеспечения	30
	Приложения	31-33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, он привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Баскетбол игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятного воздействия на организм человека. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу за игру (спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояния более 5000-7000 м., делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков, поворотов, остановок). Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики тренировочного процесса.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Наиболее характерные особенности баскетбола таковы:

- коллективность действий;
- соревновательный характер игровой деятельности;
- комплексный и разносторонний характер воздействия баскетбола на функции организма и появления двигательных качеств;
- непрерывность и внезапность изменений и условий игры;
- большая самостоятельность действий;

- высокая эмоциональность игровых действий;
- трудность регулирования физической нагрузки.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

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

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

Цели программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и овладение основами практических умений и навыков в выбранном виде спорта.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;

– воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в официальных и неофициальных турнирах по баскетболу.

Нормативная часть программы содержит основные требования по наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы, требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

В таблице 1 указаны сроки освоения Программы, количественный состав, минимальный возраст для зачисления, объем максимальной нагрузки.

Таблица 1

Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления, оптимальная и максимальная наполняемость групп.

Период	Количество тренировок в неделю	Максимальный объем нагрузки в неделю (час)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
свыше одного года (2 года)	3- 4	7	9	12 - 15	20
до одного года	3-4	6	8	14 - 16	25

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочный процесс в ДЮСШ проходит в соответствии с годовым учебным планом в течение 52 недель. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых ДЮСШ;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией школы по предоставлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 2 часов. При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может превышать 4 часов.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрен объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол приведены в таблице 2).

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочной и соревновательной деятельности в % к общему объему тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Период начальной подготовки	
	1 год	свыше года
Теоретическая подготовка (%)	5-10	5-10
Общая физическая подготовка (%)	25 - 28	22 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16
Техническая подготовка (%)	20 - 22	21 - 23
Тактическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	7 - 10

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании заявления от родителей, разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления приведены в таблице 3), проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Таблица 3

Нормы 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 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол;
- разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями в части наименования предметных областей, учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта баскетбол, ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях;

– определяет последовательность освоения содержания и максимальную нагрузку по годам обучения.

Максимальный годовой объем учебно-тренировочной нагрузки (академических часов) в группе – НП-1 составляет 276 часов, группах последующих годов обучения - 322 часа в год в условиях групповых учебно-тренировочных занятий. Так же программой предусмотрены самостоятельные занятия или тренировочные сборы на базе летних оздоровительных лагерей в объеме 36 часов для групп первого года и 42 часа для групп второго и третьего годов обучения.

В каникулярный период объем тренировочной нагрузки в неделю может быть увеличен на 2 часа, но в сумме не более чем на 10 % от общего количества учебно-тренировочной нагрузки.

Режим учебно-тренировочной работы с учетом самостоятельной работы во время каникул составляет 52 недели.

В ходе реализации Программы все обучающиеся проходят обязательный медицинский осмотр два раза в год.

В начале каждого учебного года обучающиеся проходят тестирование по общей и специальной физической подготовке. В декабре и мае текущего учебного года проводится промежуточное тестирование. В суммарном количестве время тестирования составляет 6 часов.

Срок реализации Программы 3 года. По завершении программы проводится итоговое тестирование, которое является вступительным испытанием для перехода на следующий (тренировочный) этап обучения.

2.1.Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач далее в таблице № 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Таким образом, при составлении учебного плана подготовки юных баскетболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица № 3

Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 недели для группы учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе (отделения баскетбола)

№ п/п	Этапы подготовки	Начальный	
	Разделы подготовки	1 год	Свыше года
1.	Теоретическая подготовка	15	10
2.	Общая физическая подготовка	85	80
3.	Специальная физическая подготовка	50	54
4.	Техническая подготовка	55	70
5.	Тактическая подготовка	36	58
6.	Интегральная подготовка	20	20
7.	Игровая подготовка	15	30
	Всего часов на 46 недель	276	322
	Самостоятельная работа	36	42
	Всего на 52 недели	312	364

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 4):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу);
- теоретическая подготовка в объеме не более 10 % от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений 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 субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки баскетболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В октябрь и ноябрь - на техническую подготовку. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На общеподготовительном этапе (сентябрь) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики баскетбола, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей баскетболистов. В них просматривается увеличение общего

объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Период начальной подготовки	
	1 год	свыше года
Теоретическая подготовка (%)	5-10	5-10
Общая физическая подготовка (%)	25 - 28	22 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16
Техническая подготовка (%)	20 - 22	21 - 23
Тактическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	7 - 10

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки учащихся и на этапе начальной подготовки не может превышать 2 часов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «баскетбол», основных концепций теории и методики баскетбола, модельных характеристик высококвалифицированных баскетболистов и возрастных особенностей юных баскетболистов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого года обучения спортсмена.

В итоге каждого года тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен тренировочный процесс, а также прогнозирование успеха в следующем году тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и

спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры.

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

Требования в современном баскетболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов.

3. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

6. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

7. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей.

8. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

9. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

10. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника.

Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам.

Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

11. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом.

Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям.

13. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

14. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

15. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика.

Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

16. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики.

Планирование тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

17. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

18. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

3.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл.5).

Таблица № 6

Упражнения по общей физической подготовке

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

2. Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) -сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
3. 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.
4. Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
5. Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.
6. Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
7. 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.
8. Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
9. Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
10. 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.
11. Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
12. 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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
13. 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).
14. Спортивные и подвижные игры	Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 6).

Таблица № 7

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 ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
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

	<p>гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).</p> <p>Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
3. Упражнения для развития игровой ловкости	<p>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. 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). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
4. Упражнения для развития специальной выносливости	<p>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).</p>

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст баскетболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

3.1.3. Избранный вид спорта **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему

полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации. Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице 7. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица № 8

Упражнения для технической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки	
	До 1 года	Св. 1 года
Прыжок толчком двух ног	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя рукам и в движении		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+
Передача мяча двумя руками на одном уровне		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)		
Передача мяча одной рукой сверху		+
Передача мяча одной рукой от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+

Передача мяча одной рукой в движении		+
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 по зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз		
Броски в корзину двумя руками (добивание)		
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками 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	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство (табл.8).

Таблица № 9

Упражнения для тактической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки	
	До 1 года	Св. 1 года
Тактика нападения		
Выход для получения мяча	+	+

Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		+
Наведение		+
Пересечение		+
Скрестный выход		+
Система быстрого прорыва	+	+
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Переключение		+
Система личной защиты		+

3.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На начальном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее

важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных баскетболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим

систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным

совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе учащихся.

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

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

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

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

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. На занятиях баскетболом запрещается:

4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя.

4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

4.4. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2-х академических часов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической

подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение баскетбол в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, минимальный возраст которых достиг 8 лет.

4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, тренеров-преподавателей отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

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

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

Перевод учащихся на следующий год обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки и указания к выполнению контрольных упражнений приведены в приложении № 1 к Программе.

4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	8	9
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх

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

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

Требования к результатам реализации Программы:

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2007. –100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. –М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В.и др.Баскетбол-навыки и упражнения.–М. АСТ: Астрель,2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскет-бол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. No 1125«Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.–М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. –М.: «Академия», 2001. -520.
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29.12.12 г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. No114).
- 14.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
17. <http://www.minsport.gov.ru>
18. <http://www.chelsport.ru> 34
19. www.minobr74.ru
20. www.dussh-korkino.ucoz.ru

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	0,55	1,00

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Общие физические качества

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 в высоту по Абалакову (см.)

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. **Бег 20 м.** Испытание проводится по общепринятой методике.

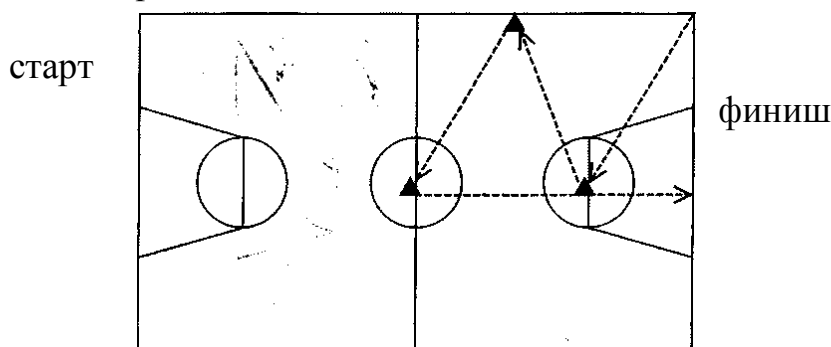
4. **Бег 40**

5. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяется 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



7. Скоростное ведение

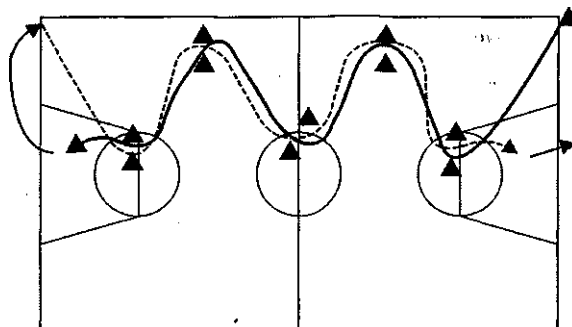
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку.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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

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

Финиш



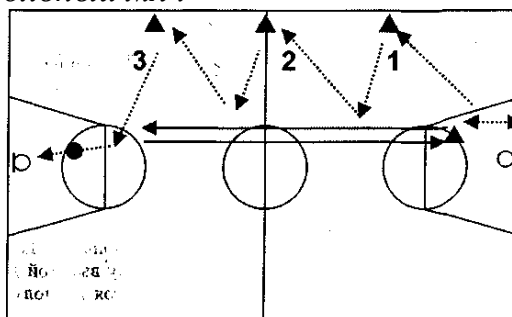
8. Передача мяча

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.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



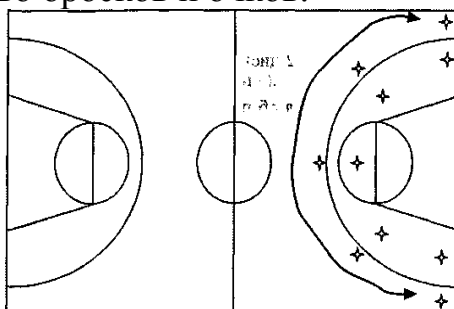
9 Броски с дистанции

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

Фиксируется количество попаданий.

На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

52 *Л.М.Мягкий* *2*
директор МБУДО «ДЮСШ Ровеньского

А.Л.Мягкий

