Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» поселка Ключи
(МОУДОД ДЮСШ п.Ключи)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ п.Ключи
_____Е.В.Руденко

ПРОГРАММА
Дополнительного образования детей по баскетболу
Принята решением педагогического совета
протокол №__ от «___» _____ 2014г

Возраст 9-18 год
Срок реализации 9 лет

Составитель:
тренер-преподаватель по баскетболу
Расторгуев А.В.

п.Ключи
2014г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….. **3**

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. **5**

1.1. Система отбора и спортивной ориентации…….…….. **6**

1.2. Медицинское обеспечение……. **8**

1.3. Тренировочный процесс…… **8**

1.4. Характеристика этапов подготовки……... **11**

1.5. Навыки в других видах спорта……... **12**

1.6. Система соревнований…… **13**

1.7. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию, к экипировке…. **14**

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….. **14**

2.1. Формы организации тренировочного процесса……... **17**

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…….. **17**

3.1. Теоретический раздел…… **18**

3.2. Практический раздел……... **21**

3.3. Техника безопасности……. **30**

РАЗДЕЛ 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ… **31**

РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……. **35**

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……...……. **44**

6.1. Воспитательная работа…….. **44**

6.2. Восстановительные средства……... **45**

6.3. Инструкторская и судейская практика……. **46**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……. **48**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в системе дополнительного образования, делают необходимыми преобразования в системе работы детско-юношеских спортивных школ. В связи с этим возникает проблема создания и планирования многолетнего общеразвивающего образовательного тренировочного процесса, соответствующим типовым нормативам государственного образца с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в баскетболе. Данная программа является принципиально новой образовательной предпрофессиональной программой обучения баскетболу в рамках спортивной подготовки учащихся в МКОУ ДО ДЮСШ №2, созданная на основе концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программ в области физической культуры и спорта и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной.

Основная цель программы реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы. В результате внедрения данной предпрофессиональной программы планируется решить следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание морально – волевых и духовных качеств;
- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовке юных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

• постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
• переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
• увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
• увеличение объема тренировочных нагрузок;
• повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблице 1, представлены стандарты продолжительности этапов

подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе.

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

Основные функции спортивной школы на этапах подготовки

Таблица 2

Этапы многолетней подготовки	***Период подготовки***	***Направленность деятельности***
Этап начальной подготовки	до 1 года	***Массовый спорт*** *Система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья. Главное в массовом спорте – регулярное занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях - участие, стремление победить соперников, «победить» себя, улучшить личный рекорд.*
	свыше 1 года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*Начальная специализация*	
	до 2-х лет	
	Углубленная специализация	
	свыше 2-х лет	

Особенности организации обучения баскетболу разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечения единства основных требований к организации подготовки баскетболистов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся баскетболом.

Организация обучения баскетболу – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области»;
- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письмом Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

б) локальными актами:

- Уставом Школы,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются:

- система отбора и спортивной ориентации;
- система соревнований;
- система спортивной тренировки;
- система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

а) подготовка кадров;
б) научно-методическое и информационное обеспечение;
в) медико-биологическое обеспечение;
г) материально-техническое обеспечение;
д) финансирование;
е) организационно-управленческие факторы;
ж) факторы внешней среды.

1.1. Система отбора и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка к баскетболу. Важно выявить ребёнка обладающего необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

В ДЮСШ №2 в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 7 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтверждённых письменным разрешением врача - педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы и прошедшие тестирование по физической

подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в спортивные школы на отделение баскетбола (таблица 3).

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

Таблица 3

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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- 2 фотографии (4х5 подписанные с обратной стороны).

Прием учащихся на вторую ступень (в тренировочные группы) осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных уставом.

Школа по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяет контингент занимающихся в соответствии с государственным (муниципальным) заданием.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.2. Медицинское обеспечение.

Наблюдение и контроль за лицами, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Обучающиеся обязаны проходить ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у организации спортивной подготовки заключен договор на представление медицинских услуг.

Воспитанники спортивных школ проходят медосмотр в физкультурном диспансере, а перед поступлением в детских поликлиниках.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся будет противопоказано заниматься спортом, необходимо исключить (отчислить) его из спортивной школы, расторгнуть (в случае его наличия) договор с таким лицом, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Спортивная школа обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали от имени организации спортивной подготовки обучающиеся.

1.3. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- **ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное** планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное** планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- **на каждую тренировку.**

Целесообразно деление учебно-тренировочного процесса на циклы, а каждый из цикла – на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

На этапе начальной подготовки первого года обучения можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения. В каждом цикле следует планировать, к какому времени команде необходимо достичь пика спортивной формы, а также подвести спортсмена к периоду активного отдыха.

<u>Подготовительный период</u>

В процессе тренировок этого периода проходит общая физическая подготовка, отрабатываются технические приёмы и тактические действия.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

I этап – общеподготовительный

Основными формами тренировки являются специализированные и комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах и с предметами;
- акробатика;
- упражнения с отягощениями;
- кроссы;
- прыжки;
- подвижные и спортивные игры;
- единоборства.

Одновременно проводится занятия по технической подготовке. Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния занимающихся в группе и составляет примерно 1-2 месяца. Наиболее благоприятные периоды развития двигательных качеств представлены в таблице 4.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол показаны в таблице 5.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 4

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Таблица 5

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	значительное влияние

II этап – предсоревновательный

Общефизическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности.

Техническая подготовка предусматривает отработку навыков в более сложной обстановке, условиях максимально приближенных к соревновательным.

Тактическая подготовка предусматривает отработку различных вариантов нападения и защиты, против конкретных соперников.

В конце этапа проводится контроль физической и технической подготовки, контрольные игры, в которых проверяется уровень технико-тактической подготовки спортсменов.

Соревновательный период

В этом периоде, состоящем из микропериодов, определяемом календарём соревнований, учащийся должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжение всего соревновательного периода юный баскетболист продолжает совершенствовать физические качества, технические и тактическое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Основными аспектами этого этапа подготовки являются упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике, групповых и командных тактических взаимодействиях.

Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры и т. д.). Снижается общий объём тренировочной нагрузки и её интенсивность.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов в ДЮСШ№2 представлены в таблице 6.

Таблица 6

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП до года	7-8	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП свыше года	8-11	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
ТЭ до 2-х лет	11-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП

ТЭ свыше 2-х лет	13-17	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

1.4. Характеристика этапов подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера – преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, с учетом режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно - гигиенических норм.

Этап начальной подготовки (НП)**.** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, 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 избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки**:**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом, детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе – гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований.

Перевод по годам обучения на каждом этапе производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, при условии динамичного выполнения обучающимися нормативов по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке, с учётом результатов их выступлений на официальных соревнованиях по избранному виду спорта и разрешения врача к дальнейшим тренировкам, оформляется приказом директора.

При невыполнении нормативов, по решению тренерского совета и индивидуальном подходе к каждому подростку, обучающийся может пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения или продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается свидетельство об окончании и зачетная книжка с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов.

По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

1.5. Навыки в других видах спорта.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

ВОЛЕЙБОЛ. Верхняя и нижняя передачи мяча. Целесообразное перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Нападающий удар. Блокирование удара соперника. Обманные движения. Тактика нападения и защиты, выбор места на площадке. Пляжный волейбол.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

ЛАПТА. Метание малого мяча в цель, на месте и в движении, удары по летящему мячу. Перемещения, повороты, остановки. Выбор места на площадке. Общение с партнёрами на игровом поле. Тактические взаимодействия.

ФРИЗБИ. Метание летающей тарелки на месте и в движении. Остановки и повороты. Групповые взаимодействия. Обманные движения. Перехваты. Тактические взаимодействия.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

БОКС (ЕДИНОБОРСТВА). Учебные бои со спарринг партнёрами по упрощённым правилам. Комбинации ударов по боксерскому мешку и на лапах.

ХОККЕЙ. Катание на коньках. Игра в хоккей по упрощённым правилам. Силовые единоборства. Технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ. Броски правой и левой рукой. Передачи в парах и тройках. Технико-тактические действия. Игра в гандбол.

1.6. Система соревнований. В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов (таблица 7). Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие баскетбола; способствует стабилизации игровых навыков.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 7

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	5	10-15	15-20	25 - 35

1.7. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию, к экипировке.

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) 3-5 кг	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	2
7.	Стойка для обводки	штук	4
8.	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Барьер легкоатлетический	штук	2
10.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
11.	Стойки для мячей	штук	2

12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) 1-2 кг	штук	30
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
17.	Скакалка	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Экипировка баскетболиста

Учащийся спортивной школы отделения баскетбол для тренировочных занятий и участия в соревнованиях должен иметь носки, костюм спортивный, шапка спортивная, кроссовки для баскетбола, кроссовки легкоатлетические, майка, футболка, спортивные шорты, комплект спортивной формы по возможности двух цветов. Индивидуально для каждого спортсмена фиксаторы для суставов, эластичный бинт.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

На основании приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125, который утверждает «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условия реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14», Устава школы, других нормативных и правовых документов регионального и муниципального уровня, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности рассчитан объём тренировочной нагрузки и составлен учебный план непосредственно в условиях спортивной школы и школ города с учётом техники безопасности.

Расчёт объёма тренировочной нагрузки обоснован Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, глава III, п.11. При возникновении условий позволяющих увеличить объём тренировочной нагрузки его, возможно, увеличить до 90% от максимального объема тренировочной нагрузки указанной в Федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Сопоставление объёма тренировочной нагрузки ДЮСШ №2 с нормами максимального объёма тренировочной нагрузки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, отражены в таблице 8.

Таблица 8

Сопоставление объёма тренировочной нагрузки с нормами максимального объёма тренировочной нагрузки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

			Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки	до 1 года	ФССП	6	3	312	208
		Учебный план ДЮСШ №2	5	3	210	126
		Отношение уч. плана к ФССП (%)	**83**		**67,3**	
	свыше 1 года	ФССП	9	4	468	260
		Учебный план ДЮСШ №2	7,3	4	306	168
		Отношение уч. плана к ФССП (%)	**81**		**65,4**	
Тренировочный этап	до 2-х лет	ФССП	12	6	624	312
		Учебный план ДЮСШ №2	10	4	421	168
		Отношение уч. плана к ФССП (%)	**83**		**67,5**	
	свыше 2-х лет	ФССП	18	9	936	468
		Учебный план ДЮСШ №2	14,4	5	605	210
		Отношение уч. плана к ФССП (%)	**80**		**64,6**	

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы на 42 недели: 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели летней оздоровительной работы. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер планирует в индивидуальном плане на группу. План–график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения составляет каждый тренер с учетом календаря основных соревнований на год с делением на месяцы. На каждую группу тренер составляет календарно-тематическое планирование по реализации программ определённого этапа спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами спортивной школы. Дополнительно для обучающихся предусмотрены 6 недель самостоятельной работы и 4 недели восстановительных и других мероприятий.

С увеличением общего годового объёма часов, по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план отделения баскетбола ДЮСШ №2

Таблица 9

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		% от общего объёма часов	до 1 года	свыше 1 года	% от общего объёма часов	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Теоретическая	***10***	**21**	**31**	***10***	**42**	**61**
2	Общая физическая	***18***	**38**	**55**	***10***	**43**	**62**
3	Специальная физическая	***10***	**22**	**31**	***18***	**76**	**109**
4	Избранный вид спорта	***55***	**114**	**167**	***55***	**230**	**331**
4.1	Техническая подготовка	***% от количества часов ИВС***	***40-45***	***40-45***	***% от количества часов ИВС***	***30-35***	***25-30***
4.2	Тактическая подготовка		***15-20***	***15-20***		***30-35***	***40-45***
4.3	Интегральная подготовка		***12-15***	***12-15***		***8-10***	***8-10***

4.4	Приобретение соревновательного опыта		*8-10*	*10-12*		*10-14*	*13-15*
4.5	Контрольные испытания		*6-7*	*5-6*		*4-5*	*2-3*
4.6	Медицинское обследование		*4*	*2-3*		*2-3*	*2-3*
4.7	Инструкторская и судейская практика		-	-		*2-3*	*2-3*
5	**Летняя оздоровительная работа** 3 недели в объеме индивидуальной нагрузки тренера с не менее 50% количеством обучающихся	*7*	**15**	**22**	*7*	**30**	**42**
Итого 42 недели*		*100%*	***210***	***306***	*100%*	***421***	***605***
6	Самостоятельная работа обучающихся	*9%*	***20ч*** *6 недель*	***28ч*** *6 недель*	*9%*	***39ч*** *6 недель*	***56ч*** *6 недель*
7	Восстановительные и другие мероприятия	4 недели в объеме индивидуальной нагрузки тренера с не менее 50% количеством обучающихся					
Всего 52 недели							

- В среднем 65,8 % норматива максимального объёма тренировочной нагрузки. Основание: Приказ Минспорта от 12.09.2013 №730

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 академических часов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Учебный год начинается 1 сентября.

2.1. Формы организации тренировочного процесса.

Особенностями осуществления образовательной деятельности по виду спорта баскетбол являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (командой), сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия (просмотр и анализ игр);
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку квалифицированных баскетболистов.

3.1.Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно- практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 10.

Теоретическая подготовка

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану.

Задачи:

1) получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;

2) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Таблица 10

Учебно-тематический план по теоретической подготовки, в часах

Темы подготовки	НП		ТЭ	
	до 1 г	свыше	до 2-х	свыше

		1 г	лет	2-х лет
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.	2	5	4	6
История развития баскетбола	3	3	4	6
Гигиенические знания, умения и навыки.	4	5	5	8
Основы спортивного питания		2	5	7
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	4	6	8
Строение и функции организма человека.	4	5	6	8
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	3	3	4	4
Основы спортивной подготовки		2	5	8
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	4
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2	2
Всего часов в год	**21**	**31**	**42**	**61**

Разделы теоретической подготовки:

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

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

История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Основы спортивного питания.

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как

комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. 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. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, ЮФО, России). Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в том числе баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

3.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки (таблицы 11, 12, 13).

Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методиками и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Таблица 11

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап.				
	Возраст							
	8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 12, 13).

Таблица 12

Приёмы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап.				
	Возраст							
	8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+

Малая восьмёрка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Нападение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Таблица 13

Тактика защиты

Приёмы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап				
	Возраст							
	8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой набор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+
Против малой восьмёрки					+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+
Системы смешанной защиты							+	+
Система личногопрессинга						+	+	+
Система зонного прессинга							+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Общая физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста (таблица 14)

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений по годам обучение в рамках ОФП

Таблица 14

упражнения / этап и возраст		этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Общеподготовительные % от всего ОФП в год	Строевые упражнения	10	5	5	2	2	1	1	1
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	15	15	15	15	15	16	18
	Упражнения для мышц ног	10	10	15	15	20	25	25	25
	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	10	15	15	13	20	20	20
	Упражнения для всех групп мышц	15	15	15	20	20	20	20	18
	Полоса препятствий	15	10	10	10	10	9	9	9
	Подвижные игры	20	20	15	13	10	5	5	5
	Упражнения для развития гибкости	10	15	10	10	10	5	4	4
Специально-подготовительные % от всего ОФП в год	Упражнения для развития силы	30	40	50	60	70	65	65	70
	Упражнения для развития общей выносливости	70	60	50	40	30	35	35	30

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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 мышц шеи и туловища:

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

Упражнения для всех групп мышц:

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

Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол,

бадминтон.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догонялки с ведением мяча», «Догонялки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости:

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

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля (для групп ТЭ).

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп НП), 800м, 1000м. (для групп ТЭ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп ТЭ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп ТЭ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от30 минут до1 часа (для групп ТЭ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп НП) от 3км. до 10 км на время (для групп ТЭ). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

2) повышение индивидуального игрового мастерства;
3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений по годам обучение в рамках СФП

Таблица 15

Упражнения / этап и возраст		этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Общеподготовительные (% от всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты	35	30	35	35	35	30	30	30
	Упражнения для развития ловкости	45	40	35	30	30	30	30	30
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	30	30	35	35	40	40	40
Специально-подготовительные (%о т всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	25	20	20	20	20	20	20	25
	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	15	20	20	30	30	30	30	25
	Упражнения для развития игровой ловкости	45	45	40	30	25	25	25	25
	Упражнения для развития специальной выносливости	15	15	20	20	25	25	25	25

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки:

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года- массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2- 3 кг.; тренировочных групп – массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м.)

Упражнения для развития качеств необходимых для правильной техники броска мяча в корзину:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). 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 разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение

одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

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).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

3.3. Техника безопасности.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

1.3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

2.5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

2.6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3.4. Не вести игру влажными руками.

3.5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

3.6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

РАЗДЕЛ 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Обучающиеся групп начальной подготовки 8-9 лет должны:

Знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках.
- гигиенические требования к одежде.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.
- история развития баскетбола в городе Михайловка и в Волгоградской области.
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- технику безопасности при занятиях спортивными играми.
- лучших игроков города и России.
- простейшие правила игры.

Уметь:

- Выполнять перемещения в стойке.
- Остановку в два шага и прыжком.
- Выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.
- Владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Обучающиеся групп начальной подготовки 10 лет должны:

Знать:

- физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.
- история развития баскетбола в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.
- результаты игр команд ДЮСШ №2
- понятие о гигиене и санитарии
- виды активного отдыха
- физические качества человека
- правила мини-баскетбола
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Обучающиеся групп начальной подготовки 11 лет должны:

Знать:

- основные системы энергообеспечения человека.
- понятие об утомлении и переутомлении. Причины и признаки утомления.
- виды закаливания организма спортсмена. Виды закаливания.
- сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки.
- виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.
- основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
- правила по мини-баскетболу.
- профилактику травматизма на занятиях.
- основные этапы Олимпийского движения.
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Обучающиеся тренировочных групп 12 лет должны:

Знать:

- Роль физической культуры в воспитании молодёжи.
- Состояние и развитие баскетбола в городе России.
- Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
- Профилактику травматизма в спорте.
- Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игра.
- Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Спортивные соревнования.
- Оказание первой доврачебной помощи.
- Официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

Обучающиеся тренировочных групп 13 лет должны:

Знать:

- Единая всесоюзная спортивная классификация.
- Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
- Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Питательные смеси.
- Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.
- Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.
- Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.
- Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры.
- Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.
- Жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:
- Выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок).
- Вести мяч без зрительного контроля.
- Применение персональной защиты.
- Играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

Обучающиеся тренировочных групп 14 лет должны:

Знать:
- Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
- Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.
- Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
- Проведение восстановительных мероприятий в спорте после напряжённых тренировок.
- Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
- Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр.
- Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
- Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий. Лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.
- О соединении технической и физической подготовки.
- Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы.
- Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.
- Правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Обучающиеся тренировочных групп 15-16 лет должны:

Знать:

- Режим дня для спортсмена, во время соревнований.
- Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.
- Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры.
- Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Судейство соревнований.
- Планирование учебно-тренировочного занятия.
- Официальные правила ФИБА.
- Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.
- Правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Обучающиеся тренировочных групп 17-18 лет должны:

Знать:

- Идеомоторные, аутогенные и другие методы подготовки к соревнованиям.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Официальные правила ФИБА.
- Средства, методы и формы организации занятий.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
- Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Просмотр видеозаписей игр.
- Влияние физических упражнений для скульптуры своего тела.
- Баня, её эффективность в восстановительный период.

Владеть:

- Терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
- Методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.
- Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- Судейскими навыками путем изучения правил соревнований, выполнения отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Уметь:

- Вести дневник: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
- Выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите.
- Проводить разминку.
- Атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника.
- Применять позиционное нападение и зонную защиту.
- Играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки, как и в тренировочных группах.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап начальной подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- *этап тренировочный* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы, выполнение объёмов соревновательных нагрузок.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- результаты выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях)

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года (сентябрь) и в середине учебного года (декабрь), выполняют 4 норматива по физической подготовке: бег 20 м, прыжок в длину с места, челнок 40 сек и прыжок вверх.

Итоговая аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года обучения. Расписание проведения итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводиться на основании набранных баллов в результате итоговой аттестации на основании протоколов контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (таблица 16).

Нормативные требования по физической подготовке

Проходные баллы для комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний и выполнения требований ЕВСК, промежуточной и итоговой аттестации.

Таблица 16

Этапы подготовки	Начальной подготовки			Тренировочный				
Возраст	**8-9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15-16**	**17-18**
Физическая подготовленность (баллы)	7	9	11	13	14	15	16	18
Техническая подготовленность (баллы)	6	7	8	15	16	17	18	19
Участие в соревнованиях (баллы)	5	10	10	15	16	17	18	19
Теоретическая подготовка (обязательное знание материала)								
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире		+	+	+				
История развития баскетбола	+	+				+		
Гигиенические знания, умения и навыки	+		+	+				
Основы спортивного питания					+			+

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				+	+	+	+	
Строение и функции организма человека			+	+	+			
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	+	+		+	+	+		
Основы спортивной подготовки						+	+	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке						+		+
Спортивный разряд по ЕВСК		III-й юн.р	III-й юн.р	II-й юн.р	II-й юн.р	I-й юн.р	III-й сп.р	II-й сп.р

Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов).

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно**.** Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе ДЮСШ и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся ДЮСШ, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие ДЮСШ и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, получают Свидетельство об окончании ДЮСШ на основании приказа по учреждению.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Даётся (3) три попытки. Фиксируется лучший результат.

Инвентарь: рулетка

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на всей ступне.

Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 20 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер

Челночный бег 40 секунд на 28 м

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. Лицевой линии нужно коснуться ногой. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

Бег 600 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Обязательная техническая программа:

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч 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, баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

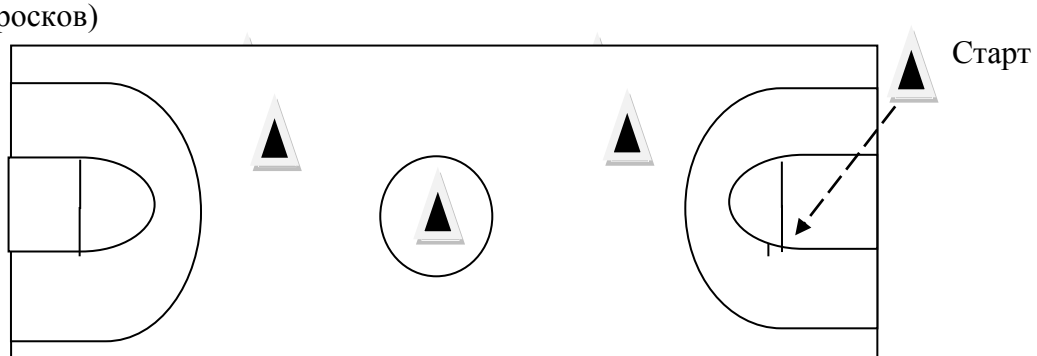
Организационно-методические указания:

1) для обучающихся 8-11 лет:

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

2) для обучающихся 12-18 лет:

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



Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

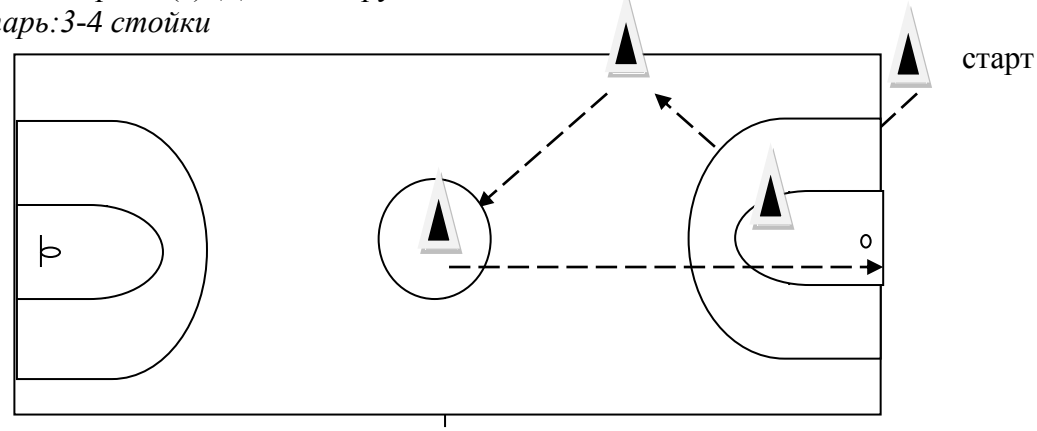
В протокол записывается время, деленное на количество выполненных дистанций, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

Передвижение в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается левым боком в защитной стойке до первого ориентира, до второго ориентира правым боком, спиной вперёд до третьего ориентира. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь:3-4 стойки



Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся 8-11 лет:

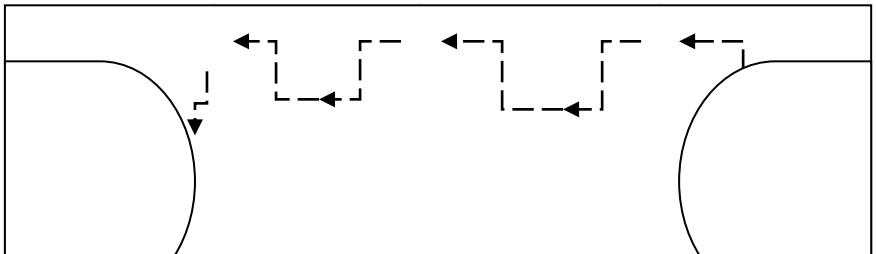
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

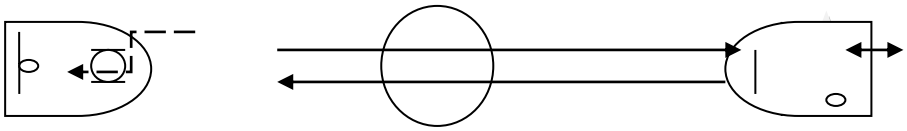
2) для обучающихся 12-18 лет:

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

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, деленное на количество выполненных дистанций, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.





Результат общего времени фиксируется (в секундах).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в кольцо.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся 8-11 лет:

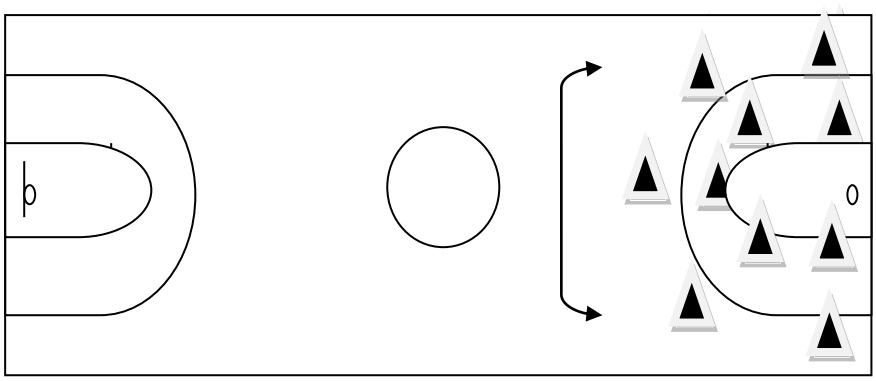
- обучающиеся выполняют 10 бросков со средней дистанции. Каждое попадание 10 %, по два броска с каждой точки.

2) для обучающихся ТЭ:

- учащиеся (12 лет) выполняют 20 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек со средней дистанции, каждое попадание 5%.

- учащиеся (13-18 лет) выполняют 20 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7



Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания: обучающийся выполняет 10 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся 8-11 лет:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся 12-18 лет:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 10 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

НП 8-9 лет	НП 10- 11 лет	ТГ 12-18
1. прыжок в длину с места 2. прыжок вверх 3. бег 20м 4. бег 40 секунд 5. бег 300 м 6. передвижение в защитной стойке 7. скоростное ведение 8. передача мяча 9. дистанционные броски	1. прыжок в длину с места 2. прыжок вверх 3. бег 20м 4. бег 40 секунд 5. бег 300 м 6. передвижение в защитной стойке 7. скоростное ведение 8. передача мяча 9. дистанционные броски 10. штрафные броски	1. прыжок в длину с места 2. прыжок вверх 3. бег 20м 4. бег 40 секунд 5. бег 600 м 6. передвижение в защитной стойке 7. скоростное ведение 8. передача мяча 9. дистанционные броски 10. штрафные броски

Нормативные требования по физической подготовке

Таблица 17

возраст		Прыжок в длину с места (см)						прыжок вверх (см)						Бег 20 м (с)						Бег 40 с (м)						НП- Бег 300 м ; УТ - Бег 600 м					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
НП	8	138	135	130	128	125	120	20	18	16	19	17	15	4,2	4,3	4,5	4,4	4,6	4,8	100	95	92	100	95	92	1,28	1,30	1,32	1,30	1,32	1,34
	9	145	140	135	140	130	125	24	22	20	20	19	18	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	112 м (4п)	102 м	95м	112м (4п)	102м	95м	1,16	1,23	1,28	1,20	1,25	1,30
	10	155	150	145	155	150	140	28	26	24	24	22	20	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	122м	112 м	102м	122м	112м	102м	1,10	1,15	1,20	1,15	1,20	1,25
	11	170	165	160	170	165	160	30	28	26	30	28	26	3,7	3,8	3,9	3,8	3,9	4,0	132м	122 м	112м	132м	122м	112м	1,00	1,05	1,10	1,10	1,15	1,20
ТЭ	12	190	185	180	170	165	160	35	34	32	30	28	26	3,7	3,8	3,9	3,8	3,9	4,0	168м (6п)	160 м	155м	168м (6п)	160м	155м	2,10	2,18	2,20	2,30	2,33	2,35
	13	200	195	190	180	175	170	38	36	34	32	30	28	3,6	3,7	3,8	3,5	3,6	3,7	196м (7п)	186 м	180м	180м	170м	165м	2,05	2,15	2,18	2,25	2,28	2,30
	14	215	210	205	190	185	180	40	38	36	36	34	32	3,4	3,5	3,6	3,5	3,6	3,7	210м	200 м	195м	196м (7п)	186м	180м	2,02	2,05	2,15	2,20	2,23	2,25
	15	228	222	217	200	195	190	42	41	40	40	38	36	3,4	3,5	3,6	3,5	3,6	3,7	224м (8п)	214 м	210м	200м	195м	190м	2,00	2,02	2,05	2,17	2,18	2,20
	16	235	230	225	217	215	212	48	47	46	42	41	40	3,3	3,4	3,5	3,4	3,5	3,6	230м	226 м	220м	205м	202м	205м	1,58	2,00	2,02	2,15	2,17	2,18
	17	236	231	227	218	216	214	49	48	47	43	42	41	3,2	3,3	3,4	3,3	3,4	3,5	230м	226 м	220м	205м	202м	205м	1,57	2,00	2,01	2,15	2,16	2,17
	18	240	232	229	220	218	215	50	49	48	44	43	42	3,1	3,2	3,3	3,2	3,3	3,4	230м	226 м	220м	205м	202м	205м	1,56	1,58	2,00	2,14	2,15	2,16

Нормативные требования по технической подготовке

Таблица18

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с)						Передача мяча (с)						Дистанционные броски (%)						Штрафные броски (%)					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
НП	**8**	12,5	12,8	13,0	12,5	12,7	13,1	16,8	16,9	16,0	16,0	16,1	16,3	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	26	24	20	26	24	20						
	9	12,1	12,3	12,8	12,3	12,6	13,0	14,8	14,9	15,0	15,0	15,1	15,3	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	26	24	20	26	24	20						
	10	11,7	11,9	12,0	11,9	12,1	12,3	14,6	14,8	14,9	14,9	15,0	15,1	13,8	13,9	14,1	14,2	14,3	14,4	30	28	26	30	28	26	40	30	20	40	30	20
	11	11,2	11,4	11,6	11,4	11,6	11,8	14,0	14,2	14,7	14,6	14,8	15,0	13,5	13,8	14,0	14,1	14,2	14,3	40	35	30	40	35	30	50	40	30	50	40	30
ТЭ	**12**	11,0	11,2	11,4	11,2	11,4	11,6	13,9	14,0	14,2	14,5	14,6	14,8	13,4	13,5	13,8	13,9	14,0	14,1	45	40	35	45	40	35	60	50	40	60	50	40
	13	10,6	10,8	11,0	10,8	11,0	11,2	13,8	13,9	14,0	14,4	14,5	14,6	13,2	13,4	13,5	13,7	13,8	13,9	50	45	40	50	45	40	70	60	50	70	60	50
	14	10,0	10,2	10,4	10,2	10,4	10,6	13,7	13,8	13,9	14,3	14,7	14,5	13,0	13,2	13,4	13,5	13,7	13,8	55	53	50	50	48	45	70	60	50	70	60	50
	15	9,5	9,7	9,9	9,7	9,9	10,2	13,2	13,4	13,5	14,1	14,3	14,4	12,8	13,0	13,2	13,3	13,6	13,7	60	57	55	58	53	50	80	70	60	80	70	60
	16	9,3	9,6	9,5	9,5	9,7	10,1	12,8	12,9	13,0	13,9	14,0	14,1	12,5	12,8	13,0	13,1	13,3	13,6	60	57	55	60	57	55	80	70	60	80	70	60
	17	9,2	9,3	9,4	9,5	9,7	10,1	12,8	12,9	13,0	13,9	14,0	14,1	12,2	12,5	12,8	12,9	13,1	13,3	60	57	55	60	57	55	80	70	60	80	70	60
	18	9,0	9,2	9,4	9,5	9,7	10,1	12,8	12,9	13,0	13,9	14,0	14,1	12,0	12,2	12,5	12,7	12,9	13,1	60	57	55	60	57	55	80	70	60	80	70	60

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

6.1. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах ДЮСШ. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие ДЮСШ и свой город и область на соревнованиях различного уровня.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

6.2. Восстановительные средства и другие мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико–восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок.
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и фактов тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, само одобрение и само приказы.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

- Сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание.
- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная обувь и одежда.

<u>Физиотерапевтические средства восстановления:</u>

- Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
- Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- Бани, парная и суховоздушная.
- Массаж.
- Спортивные растирки.

<u>Другие мероприятия:</u>

- Организация возможности посещения обучающимися спортивных соревнований, 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 Волгоградской области.

6.3. Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

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

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для тренеров-преподавателей

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: «ФиС», 1978. – 63-190 с.
2. Барановский В.А. Оптимизация содержания и структуры тренировочного процесса. Уч. Пособие Омск ОИФК, 1978. – 66 с.

3. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / Родин А., Губа Д.-М.: Советский спорт.-2009. -168с.
4. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Пайе Б., Пайе П.-М.: Дивизион, 2008. -352с.
5. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Партнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. .-М.: Советский спорт.-2012. -100с.
6. Баула Н. Баскетбол. Тесты для развития двигательных качеств // спорт в школе. 2002. - №24.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: «ФиС» 1985. – 192 с.
8. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. Уч. Пособ. Смоленск ИФК – Смоленск, 1990. – 149 с.
9. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов /. –М.: Дивизион 2008. – 400с.
10. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе» : лекции 1–8. – М.:Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 124 с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: «Академия», 2002. -141-164 с.
12. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола. — 6-е изд., стер. — М.: Дрофа, 2014. – 352 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. М.: «Астрель». – 2011. – 347-349.
14. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. Учебных заведений физ. Культ. – под ред. Ю.И. Портных изд. 3-е – М.: «Физкультура и спорт», 1984. – 344 с.
15. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2013. – 1048 с.
16. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физ. Воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
17. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
18. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»
19. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530)
20. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
21. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14»,

Для обучающихся

1. Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИДАСТ, 2002 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвящение, 1973.
5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры., 1996 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

Перечень Интернет - ресурсов

1. http://sportschool2mih.jimdo.com
2. http://russiabasket. ru
3.http://minibasket. ru
5.http://www.sovsportizdat.ru
6.http://vgapkro.ru
7. http://www.youtube.com/user/RUSSIABASKET
8. http://www.youtube.com/channel/UCtInrnU3QbWqFGsdKT1GZtg
9. http://www.youtube.com/user/SKLZvidz/featured
10. http://www.youtube.com/channel/UCjVi0Gw8XQZXuyJM8JRn7aA
11. http://www.youtube.com/channel/UCJ_InxhO0IopV05QFlhUxyw
12. http://www.youtube.com/channel/UCV_wHjCplZpHWA4dHpCEirA
13. http://www.youtube.com/channel/UCENoE4SyCBqzMDxtfJv7T1Q
14. http://www.youtube.com/channel/UCXrvAIp3vLwn0sGa4xf6Tyw
15. www.minsport.gov.ru
16.http://минобрнауки.рф/