

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом

01.11.09.2016 протокол № *2*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Бобровская

2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(учебно-тренировочный этап)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчики программы:

Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель первой квалификационной категории;

Епифанов Е.В., тренер-преподаватель

Иеманлова Н.Б., тренер-преподаватель

Алексин
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	9
3.2. Общая физическая подготовка.....	12
3.3. Специальная физическая подготовка.....	14
3.4. Техническая подготовка.....	15
3.5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.....	16
3.6. Техничко - тактическая подготовка	23
3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.....	23
3.8. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам	25
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	25
4.1. Педагогический контроль	26
4.2. Врачебный контроль	27
4.3. Нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно- переводные нормативы	29
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	31
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32
7. ЛИТЕРАТУРА	32
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

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

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

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

Программа по баскетболу для учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения разработана и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторами-составителями которой являются Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, издательство Москва, «Советский спорт» - 2004 г.», с использованием следующих документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Минспорта России от 10.04.2013 №114);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель образовательной программы: всестороннее гармоничное развитие подростка, разносторонняя физическая подготовка, как необходимый фактор для адаптации в современном обществе и службе в рядах вооруженных сил, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

Задачи и преимущественная направленность при обучении учащихся в группе:

- воспитание морально-волевых качеств у учащихся в связи с ростом негативных явлений общества (наркомании, токсикомании, алкоголизма);
- укрепление здоровья, привитие учащимся здорового образа жизни);
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;

- адаптация к соревновательным условиям;
- приобретение навыков в судействе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике баскетбола.

Кроме образовательных задач программа решает и воспитательные задачи: привитие навыков культурного поведения, гуманных чувств, воспитание положительных взаимоотношений в коллективе, отрицательного отношения к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.

Годовой учебный план разработан на 42 учебных недели, 3 недели из которых в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Учебная нагрузка составляет 10 часов в неделю.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений баскетбола;
- упражнения с отягощением;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой; игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Методика контроля. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основным показателем работы рабочей программы по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество тренировок в неделю
Учебно-тренировочный	1-ый год	11-12	12	10	4-6
	2-ый год	12-13	12	12	
	3-ый год	13-14	12	14	5-7
	4-ый год	14-16	10	16	
	5-ый год	16-17	10	18	

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке (табл.21, 22).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Общие задачи учебно-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.

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

Задачи для учебно-тренировочных групп 1и2 годов обучения.

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

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи для учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения.

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплу. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в табл.3.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (табл.3). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Таблица № 2

Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	Не менее 10%
Общая физическая подготовка	10-20%
Специальная физическая подготовка	10-20%
Избранный вид спорта	Не менее 45%
Самостоятельная работа учащихся	До 10 %

Учебный план по виду спорта – баскетбол на 42 недели

Таблица №3

Соотношение средств подготовки по годам обучения (%)

Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка	22%	18%	14%	10%	9%
Спец. физическая подготовка	12%	12%	13%	13%	13%
Техническая подготовка	24%	26%	27%	27%	27%

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	22%	23%	23%	27%	27%
Технико-тактическая подготовка	10%	10%	10%	10%	10%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10%	11%	13%	13%	14%

Таблица №4

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы спортивной подготовки		Тренировочный этап				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка		92	92	82	67	68
Спец. физическая подготовка		50	60	76	87	98
Техническая подготовка		102	131	160	182	204
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия		92	116	135	182	204
Технико-тактическая подготовка		42	50	59	67	76
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		42	55	76	87	106
Кол-во часов	в год	420	504	588	672	756
	в неделю	10	12	14	16	18

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

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

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

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

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

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

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

Таблица №6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Тренировочный этап.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

3.2. Общая физическая подготовка

Таблица №7

Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	10	10	14	13	12
2	Упражнения для развития физических качеств	52	62	50	40	42
3	Спортивные и подвижные игры	30	20	18	14	14
4	ИТОГО	92	92	82	67	68

Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

- Строевые упражнения
- Упражнения для 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 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; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- Упражнения для шей 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; различные сочетания этих движений
- Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.
- Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой, с опорой и без опоры руками.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

- Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты.
Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.
- Упражнения для развития гибкости.
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.
- Упражнения для развития ловкости.
Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.
- Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

3.3 Специальная физическая подготовка

Таблица №8

Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Упражнения для развития быстроты	16	17	19	21	22
2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	8	10	15	17	20
3	Упражнения для развития специальной выносливости	5	8	12	14	16
4	Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости	13	15	17	20	24
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	8	10	13	15	16
	ИТОГО	50	60	76	87	98

Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»

- Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. “Челночный бег”. Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.
- Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости.
Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

3.4 Техническая подготовка

Таблица №9

Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Стойки и передвижения	14	17	20	24	28
2	Ловля и передачи мяча	19	22	25	28	33
3	Броски мяча	24	31	38	42	47
4	Ведение мяча	23	29	33	37	40
5	Овладение мячом	12	18	25	29	32
6	Обманные действия	10	14	19	22	24
7	ИТОГО	102	131	160	182	204

Таблица №10

Учебный материал по предмету «Техническая подготовка»

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Остановка прыжком	+				
Остановка двумя шагами	+				

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 в движении	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении	+	+			
Передача мяча двумя руками 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 от головы	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении	+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте					
Ведение мяча по прямой	+				
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	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+			
Броски в корзину одной рукой от плеча	+				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+			
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)	+	+	+	+	+

3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

Таблица №10

Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Теоретическая подготовка	22	24	26	28	28
2	Тактическая подготовка	50	68	79	106	116
3	Психологическая подготовка	12	14	16	24	30
4	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	8	10	14	24	30
5	ИТОГО	92	116	135	182	204
6	Форма контроля	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Теоретическая подготовка

Таблица №11

Учебно-тематический план по теоретической подготовке, в часах.

Разделы		Тренировочный этап				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	История развития баскетбола	2	2	3	3	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	3	2
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	3	3	3	4
4	Основы спортивной подготовки	3	3	4	4	4
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2	3	3	3	3
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2	2	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	2	2	3	2
8	Основы спортивного питания	2	3	3	3	3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2	2	2	3
10	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	2	2	2	2	2
Всего часов в год		22	24	26	28	28

Программа по предмету «Теоретическая подготовка»

1. 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.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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.

3. 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, 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.

4. 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.

5. Необходимые сведения о строении и функциях 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 т.ч. 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.

10. Требования техники безопасности 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.

Тактическая подготовка

Таблица №12

Учебный материал по предмету по предмету «Тактика нападения»

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Розыгрыш мяча	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+				
Заслон	+	+	+	+	+
Наведение	+	+	+	+	+
Пересечение	+	+	+	+	+
Треугольник	+	+	+	+	+
Тройка	+	+	+	+	+
Малая восьмерка		+	+	+	+
Скрестный выход	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+	+	+
Наведение на двух игроков		+	+	+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+	+	+
Система нападения через центрального		+	+	+	+
Система нападения без центрального		+	+	+	+
Игра в численном большинстве			+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+

Таблица №13

Учебный материал по предмету «Тактика защиты»

Приёмы игры	Тренировочный этап				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие розыгрышу мяча	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+
Против тройки		+	+	+	+
Против малой восьмерки		+	+	+	+
Против скрестного выхода		+	+	+	+
Против сдвоенного заслона		+	+	+	+
Против наведения на двух		+	+	+	+

Система личной защиты	+	+	+	+	+
Система зонной защиты			+	+	+
Система смешанной защиты				+	+
Система личного прессинга			+	+	+
Система зонного прессинга				+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

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

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

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия,

оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

Медико-восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не использовать скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

На этапах подготовки ТГ-1 - ТГ-2 восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На этапах подготовки ТГ-3 - ТГ-4 основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех видов средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

3.6 Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Таблица №14

Учебно-тематический план по предмету «Техничко-тактическая (интегральная) подготовка»

№ п/п	Разделы	Тренировочный этап				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий вразличных сочетаниях	12	20	19	23	26
2	Учебные, контрольные и календарные игры	30	30	40	44	50
3	ИТОГО	42	50	59	67	76

Программа по предмету «Техничко-тактическая (интегральная) подготовка»

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

3.7 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Таблица №15

Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

№ п/п	Разделы	Тренировочный этап				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Участие в соревнованиях	40	40	48	54	60
2	Тренерская и судейская практика	12	15	28	33	46
3	ИТОГО	42	55	76	87	106
4	Форма контроля	Протоколы соревнований, зачет				

**Программа по предмету
«Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»**

Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки (табл.16).

Таблица №16

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	3-5	3-5
Отборочные	1-3	1-3
Основные	3	3
Всего игр	40	50

Тренерская и судейская практика

Тренерская практика.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика.

Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении городских соревнований.

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

По учебной работе 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 партнёра по команде.

Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его со своей командой или в младшей группе помощником тренера-преподавателя.

Провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям.

Руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

Составить положение о проведении соревнования по баскетболу.

Вести протоколы игр (по баскетболу, мини-баскетболу);

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.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Необходимые знания:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города, области, России. Правила соревнований по баскетболу. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA.

3.8. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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.

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 выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной 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 проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (табл.21, 22).

4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль физической подготовленности баскетболистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов баскетболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию»,

«предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борца необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников.

4.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение после 6-10 сек. после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения). ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления – о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент.

У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин. Должно занимать не более 60-90 секунд.

Таблица №17

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

Этапы подготовки	Тренировочный						
	1-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовленность ОФП (баллы)	7	9	13	14	15	16	18
Специальная физическая подготовленность СФП (баллы)	7	9	7	7	8	8	8
Избранный вид спорта (баллы)	12	14	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			Ш-й юн. р	II-й юн. р	I-й юн. р	III-й сп. р	II-й сп. р

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 (табл.18).

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 (табл. 21, 22).

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, и тесты, получают Свидетельство об окончании ДЮСШ на основании приказа по учреждению.

4.3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №18

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Год обучения					
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск занятиям	Допуск занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	Участие в городских соревнованиях		Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях не менее 2-х	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 4-х)	Участие в областных, региональных соревнованиях (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Таблица №19

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Таблица №20

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

№ п/п	Упражнения		Юноши		Девушки	
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2
1	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0
		4	3,9	3,8	4,2	4,1
		3	4,0	3,9	4,3	4,2
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180
		4	185	195	165	175
		3	180	190	160	170
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	195	205	175	185
		4	190	200	170	180
		3	185	195	165	175
6	Бег 600 м (мин.)	5	1.45	1.40	2.00	1.55
		4	1.50	1.45	2.05	1.58
		3	1.55	1.50	2.10	2.03
7	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5**

№ п/п	Упражнения		Юноши			Девушки		
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
1	Бег на 20 м (с)	5	3,6	3,6	3,5	3,9	3,8	3,7
		4	3,7	3,7	3,6	4,0	3,9	3,8
		3	3,8	3,8	3,7	4,1	4,0	3,9
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,3	9,0	8,8	9,9	9,6	9,4
		4	9,4	9,2	9,0	10,1	9,8	9,6
		3	9,6	9,4	9,2	10,3	10,0	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	5	210	220	2230	190	200	215
		4	205	215	225	185	195	210
		3	200	210	220	180	190	205
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	44	46	48	39	41	43
		4	42	44	46	37	39	41
		3	40	42	44	35	37	39
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	220	235	245	195	205	215
		4	215	230	240	190	200	210
		3	210	225	235	185	195	205
6	Бег 600 м (мин.)	5	1.35	1.33	1.30	1.45	1.40	1.30
		4	1.40	1.38	1.35	1.50	1.45	1.35
		3	1.45	1.43	1.40	1.55	1.50	1.40
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке (табл. 18).

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	2
7	Стойка для обводки	штук	20

8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	4

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» (CD диск).
2. Игры в тренировке баскетболистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов (CD диск).
4. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
5. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
6. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

Электронные ресурсы:

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
5. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/>
6. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинскогог.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
8. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. - 100 с.;
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
3. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
4. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое переработанное и дополненное - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
5. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
6. Официальные Правила Баскетбола 2012г. - М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. - 23с.
8. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. - М: 2012г.

Для обучающихся:

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
3. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.
5. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.

7. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Оценка	Передвижение в защитной стойке (сек)		Скоростное ведение (сек)		Передача мяча (сек)		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Тренировочный этап	1-й год	5	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1
		4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4
		3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9
	2-й год	5	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9
		4	9,1	9,4	14,3	14,9	13,9	14,2
		3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7
	3-й год	5	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8
		4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1
		3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6
	4-й год	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7
		4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9
		3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4
	5-й год	5	8,2	8,6	13,4	14,3	13,1	13,6
		4	8,6	9,0	13,6	14,6	13,4	13,9
		3	9,2	9,7	13,9	15,1	13,9	14,4

Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

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).

Инвентарь: рулетка

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную 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 полу на носочках. 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. 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:

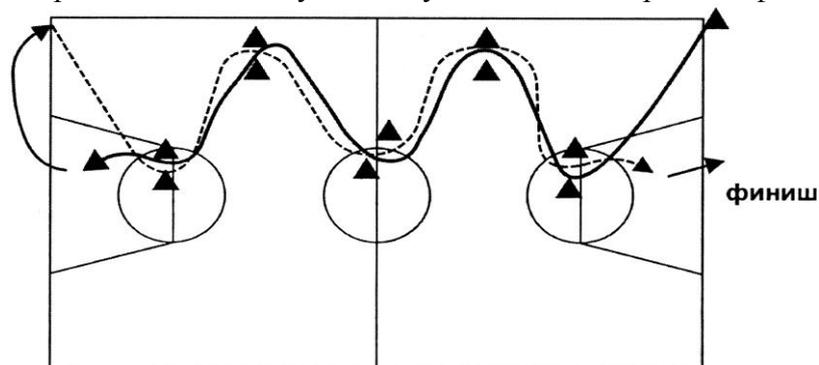
1) для обучающихся групп начальной подготовки (НП):

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

2) для обучающихся тренировочных групп (Т):

- 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, 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.



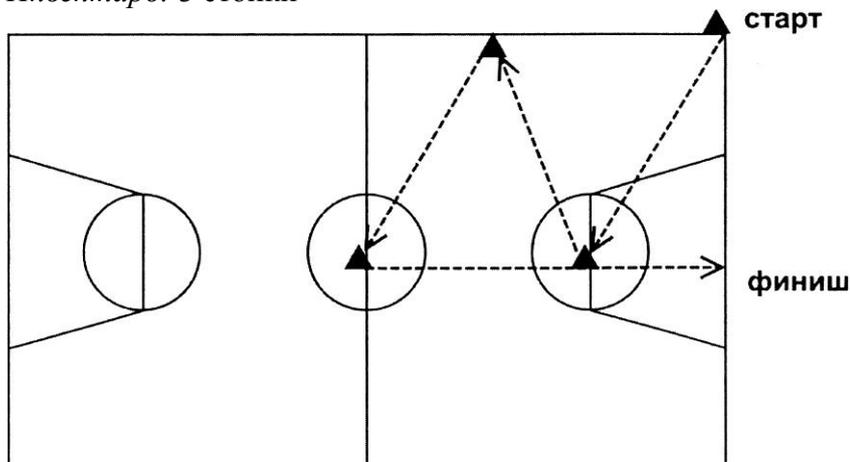
Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к

лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

Инвентарь: 3 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 НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся Т

- передачи выполняются об пол

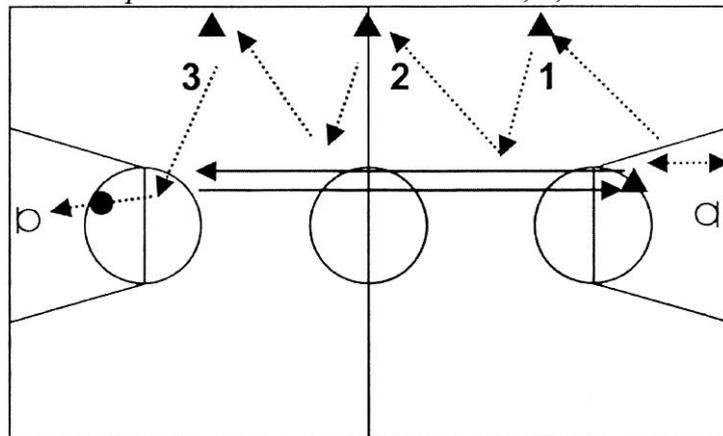
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, 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 по кольцу.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся НП

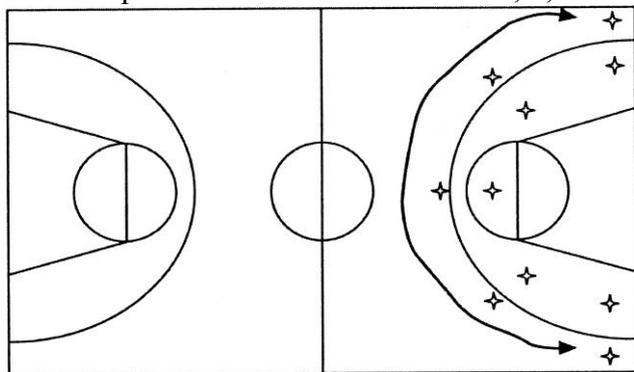
- обучающиеся выполняют 20 бросков;

- 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 %).

2) для обучающихся Т

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. 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 – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7



Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания:

обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.
для обучающихся НП:

- 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 Т:

- 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 – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Приложение 2

Правила техники безопасности по охране труда при занятиях баскетболом

1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-

преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;

- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства МБУ ДО «ДЮСШ №1», в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству ДЮСШ. При необходимости вызвать скорую помощь.

3. Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких

посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Приложение 3

Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом.

1. Общие требования безопасности

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

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

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на макром, скользком полу или площадке.

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

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

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

52

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.