

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №75 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА БРЕУСА

Утверждено
решением педагогического совета
протокол № ___ от 29августа 2023 г.
председатель педсовета
_____И.О.Чекемес

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«БАСКЕТБОЛ»

Ступень обучения 4-11 классы

Тренер: Ашрафян Руслан Павлович

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы предпрофессиональной подготовки по баскетболу МАОУ ДОСШ г. Краснодара имени Засл. Тренера РСФСР В.Д.Волкова. Авторы программы: Гончарова О.Н., заместитель директора, Куркин Н.Г., тренер-преподаватель (срок реализации 8 лет).

Краснодар, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика баскетбола, отличительные особенности	4
1.2. Структура системы многолетней подготовки	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	10
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	11
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	12
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	17
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	17
3.1.2. Физическая подготовка	20
3.1.3. Избранный вид спорта	23
3.1.4. Психологическая подготовка	37
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	40
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	42
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	43
4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	43
4.2. Порядок и требования по зачислению на этапы подготовки и перевод в группы по годам обучения	44
4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	45
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 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», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», Уставом МАОУ ДО СШ № 6.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам

спортивной подготовки по виду спорта баскетбол 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 и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе МАОУ ДО СШ №6

Новизна программы.

Элементом новизны данной программы является углубленное изучение и совершенствование технических приемов с применением упражнений имитирующих условия максимально приближенные к игровым ситуациям. Так же, одним из инновационных элементов тактической подготовки являются комбинации позволяющие задействовать игроков в нападении в не зависимости от их технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности и направленных на преодоление различных форм защиты, как зонной, так и личной.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему формированию навыков социальной адаптации и воспитанию чувства коллективизма.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков.

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.

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.

Отличительные особенности баскетбола.

- ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- ***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры.*** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает

развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки баскетболистов в спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему

отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, баскетбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных баскетболистов.

В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальная, максимальная наполняемость групп.

Срок обучения по Программе 8 лет.

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	10	14 - 16	25
	свыше одного года (2 года)		12 - 14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (2 года)	14	10 - 12	14
	Углубленной специализации (3 года)		8 - 10	12

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

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод учащихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

МАОУ ДО СШ № 6 обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с учащимися.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным

программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных баскетболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям баскетболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики баскетбола;

- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в баскетболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в игре;
- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных баскетболистов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивных школ по баскетболу стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны, результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица № 2

Структура системы многолетней подготовки.

Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	10-11 лет	6	20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	11-12 лет	8	20	
	3-й год	12-13 лет	8	20	

Тренировочный этап	1-й год	13-14 лет	12	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТПП
	2-й год	14-15 лет	12	14	
	3-й год	15-16 лет	18	12	
	4-й год	16-17 лет	18	12	
	5-й год	17-18 лет	18	12	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки баскетболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей юных баскетболистов, основополагающих положений теории и методики баскетбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности баскетболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики баскетбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

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

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

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

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица № 3

Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе (отделения баскетбола)

Предметная область	Объем тренировочной деятельности							
	НП-1, в часах	НП-2, в часах	НП-3, в часах	ТГ-1, в часах	ТГ-2, в часах	ТГ-3, в часах	ТГ-4, в часах	ТГ-5, в часах
Теория и методика физической культуры и спорта	27	36	36	55	55	82	82	82
Общая физическая подготовка	27	55	55	55	55	82	82	82
Специальная физическая подготовка	38	36	36	82	82	124	124	124
Избранный вид спорта, игровая подготовка	168	209	209	312	312	468	468	468
Самостоятельная работа	14	18	18	27	27	41	41	41
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	-	-	5	5	5
Участие в соревнованиях, час	-	10	10	15	15	20	20	20
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2	4	4	4	4	4	4	4
Общегодовой объем	276	368	368	552	552	828	828	828
Часы в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

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 и стол 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 180гр. и 360 гр.

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.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30 м. Бег 30 – 60м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки вдлину с места и с разбега. Метание теннисного мячика.

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. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 3):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по плаванию);
- теоретическая подготовка в объеме не 10 % от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

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

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

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

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

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных баскетболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению баскетбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

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

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

подготовки, в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, %	27	36	36	55	55	82	82	82
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Общая физическая подготовка, %	27	55	55	55	55	82	82	82
	10%	15%	15%	10%	10%	10%	10%	10%
Специальная физическая подготовка, %	38	36	36	82	82	124	124	124
	14%	10%	10%	15%	15%	15%	15%	15%
Избранный вид спорта, игровая подготовка%	168	209	209	312	312	468	468	468
	61%	57%	57%	57%	57%	57%	57%	57%
Самостоятельная Работа, %	14	18	18	27	27	41	41	41
	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	-	-	-	-	5	5	5
Участие в соревнованиях	-	10	10	15	15	20	20	20
	-	3%	3%	3%	3%	2%	2%	2%
Итоговая промежуточная аттестация	2	4	4	4	4	4	4	4
	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Всего, %	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу

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

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки учащихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа по дополнительным предпрофессиональным программам:

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Спортивная подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «баскетбол», основных концепций теории и методики баскетбола, модельных характеристик высококвалифицированных баскетболистов и возрастных особенностей юных баскетболистов.

Специализированные занятия по баскетболу начинаются с 10-11 лет. После окончания курса обучения в спортивной школе спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в баскетболе баскетболисты достигают в возрасте 16-18 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Основными формами тренировочного процесса в МАОУ ДО СШ № 6 являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен

тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

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

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

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

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки баскетболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных баскетболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об учащих, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, краевые и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся 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.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

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

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

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

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

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

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Вводное занятие.

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

2. Физическая культура и спорт в России.

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

3. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

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

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

6. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

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

7. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

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

Обязанности судей.

8. Места занятий и инвентарь.

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

9. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

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

10. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника.

Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам.
Тактический план игры и задания отдельным игрокам.
Разбор игры Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

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

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

12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

13. Физические качества и физическая подготовка

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

14. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

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

15. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика.

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

16. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

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

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

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

17. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

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

18. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

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

3.1.2. Физическая подготовка

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

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

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

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

Таблица № 5

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) -сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
3. Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

	прыжки.
4. Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
5. Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
6. Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
7. Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
8. Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
9. Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
10. Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
11. Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
12. Упражнения для	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные

развития скоростно-силовых качеств	прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
13. Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.
14. Спортивные и подвижные игры	Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

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

Таблица № 6

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из

	<p>упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).</p> <p>Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.</p> <p>Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).</p> <p>Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.</p>
<p>3. Упражнения для развития игровой ловкости</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).</p> <p>Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
<p>4. Упражнения для развития специальной выносливости</p>	<p>Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>

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

3.1.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

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

баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

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

Таблица № 7

Упражнения для технической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Прыжок толчком двух ног	+	+		
Прыжок толчком одной ноги				
Остановка прыжком		+	+	
Остановка двумя шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении				
Ловля мяча двумя руками в прыжке				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		

Передача мяча двумя руками с места	+	+		
Передача мяча двумя рукам и в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
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				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	

Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
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	+	+	+	
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 к щиту		+	+	+

Индивидуальная работа с игроками над броском по станциям.

Обучение баскетбол строится на трех основных элементах - это передача, ведение, бросок. В данной программе большое внимание уделяется бросковой работе. Она выполняется как индивидуально с каждым игроком, так и в группах. Работа ведется по станциям, по принципу круговой тренировки, по времени по количеству выполненных бросков, по количеству

попаданий, по интенсивности, смотря какие цели и задачи ставятся в определенный период тренировочной деятельности.

Основной отличительной чертой данного раздела, является моделирование игровых ситуаций в зависимости от амплуа игроков.

Для этого разработан комплекс упражнений, повышающей эффективность и результативность в каждой конкретной игре.

- 1) Броски с разных точек на расстоянии 3,5; 4; 4,5; 5 метров 3 раза. Броски с пяти точек (лицевая, 45°; 90°; 45°; лицевая). Броски с каждой точки до поражения кольца и только потом переход к другой точке.
- 2) Тоже, что и п.1, но с показом и уходом с одним ударом мяча в пол.
- 3) Выход из-под заслона, уход вниз под кольцо 2-4 шага на скорости, возврат – получение – показ - один удар в пол – остановка – атака.
- 4) Движение к игроку с 45°; пауза, ускорение к лицевой – возврат – получение – атака.
- 5) Тоже, что и п.4, но уход с одним ударом, остановка – бросок.

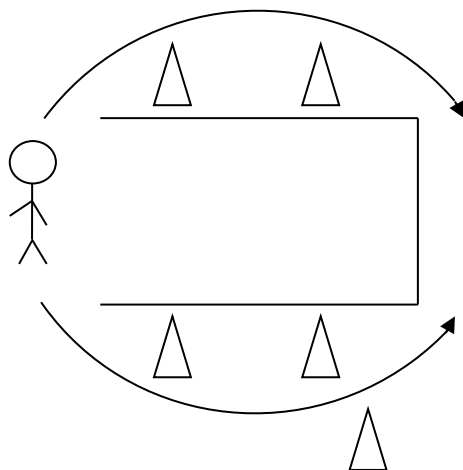


Рис. 1 Рывок к фишке, выход на бросок, хороший баланс при атаке кольцо, пас от тренера

б)

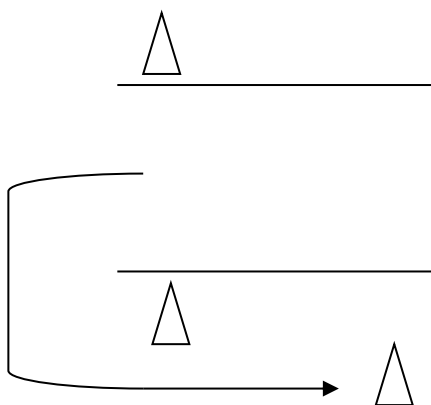


Рис. 2 Добежать до фишки (стопорящий шаг), получение мяча, атака, тоже, но с другой стороны.

- 7) Игрок находится на 3-4 фишки трапеции, игрок, который будет бросать идет к нему в корпус лицом к лицу, ускорение на Lay-up (два шага бросок в корзину).
- 8) Тоже, но после столкновения уход на pick and pop, получение, показ (один удар, уход в сторону, бросок)
- 9) Тоже, что и п.8, но игрок (тренер) стоит лицом к лицевой -> бросающий выход на бросок в район штрафной линии (backscreen)
- 10) Один игрок идет на заслон, который внизу, и после получения игрок, который ставил заслон идет на pick and pop, а которому ставили, уходит вниз на средний бросок или на lay-up
- 11) Тоже, что и п.10, но тот кто ставил заслон идет вниз, а тот кому ставили поднимается на верх, атака (pop cut and slip).
- 12) Два стула на расстоянии 2-3 метра, на каждом из стульев мяч, бросил – подобрал – положил мяч на другой стул. Игрок перемещается от свободного стула, к стулу, который с мячом.
- 13) Тоже, что и п.12, но с одним ударом в пол.

Тактическая подготовка

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

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

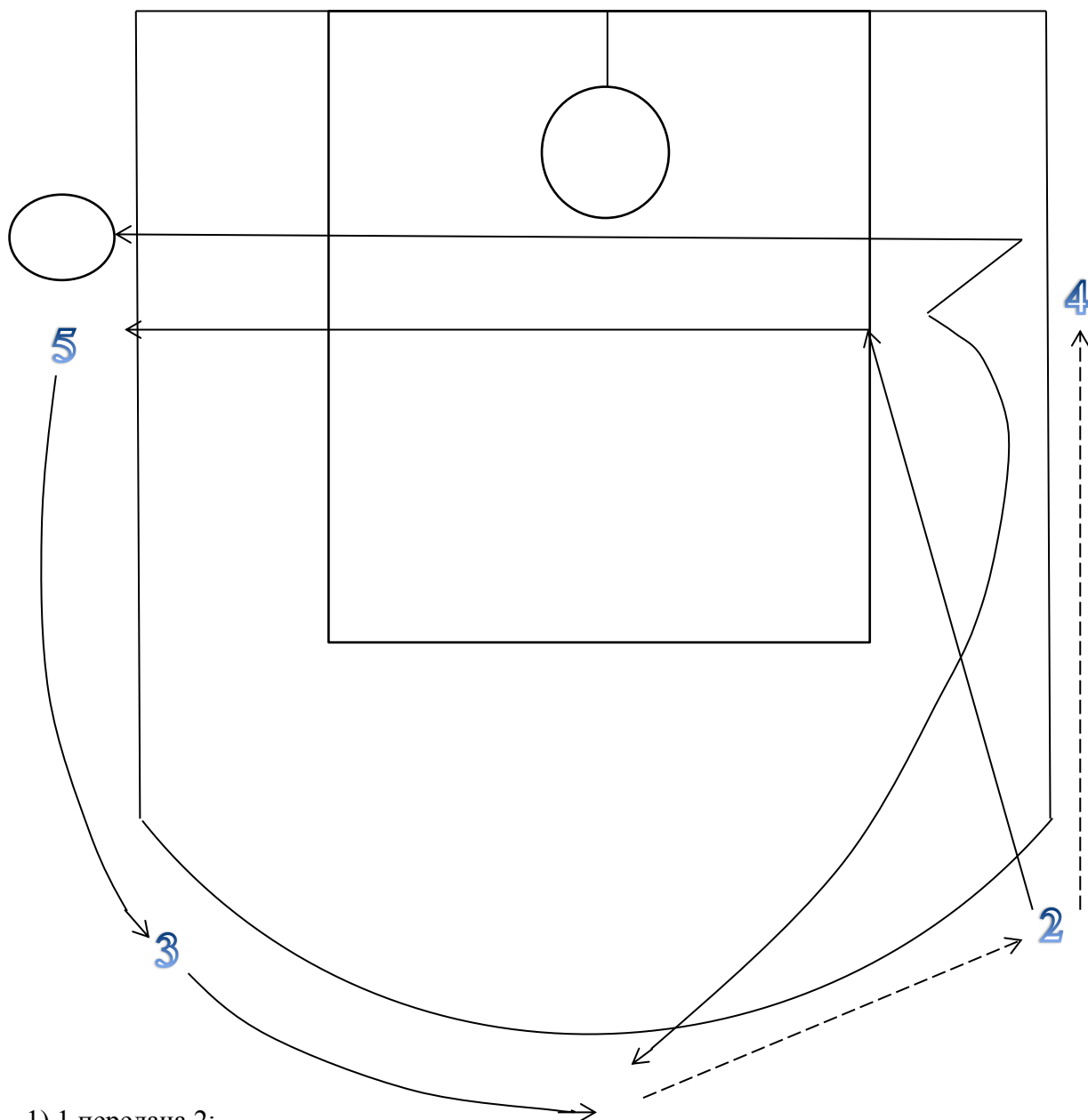
Таблица № 8

Упражнения для тактической подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Тактика нападения				
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+

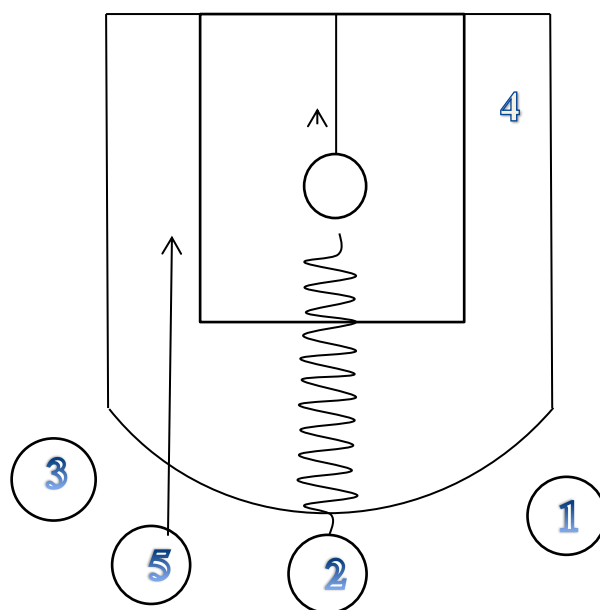
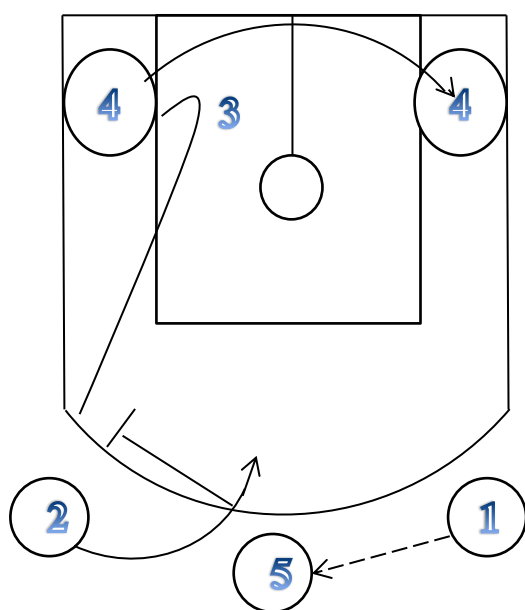
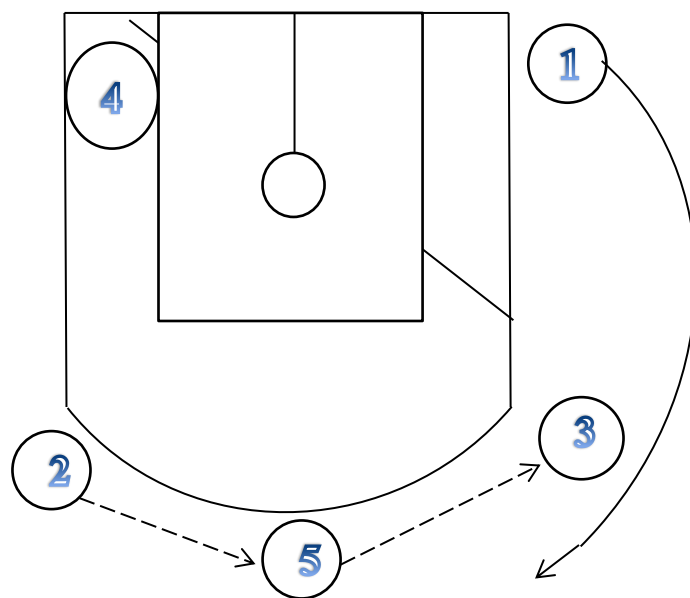
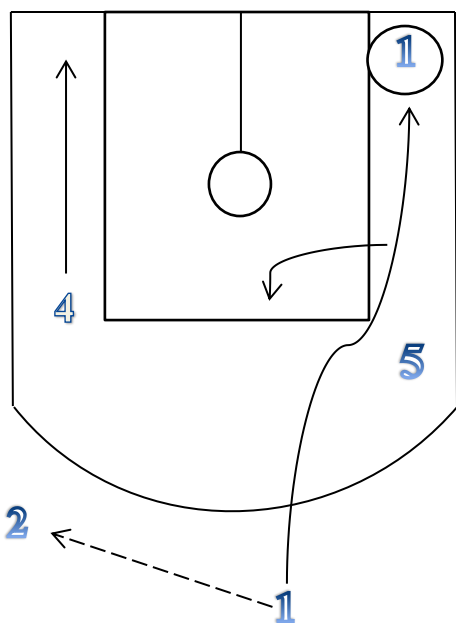
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на двух игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрального			+	+
Система нападения без центрального			+	+
Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+
Тактика защиты				
Противодействие получению мяча	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+		
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			+	+

Концепция современного нападения против личной защиты (комбинация №1)



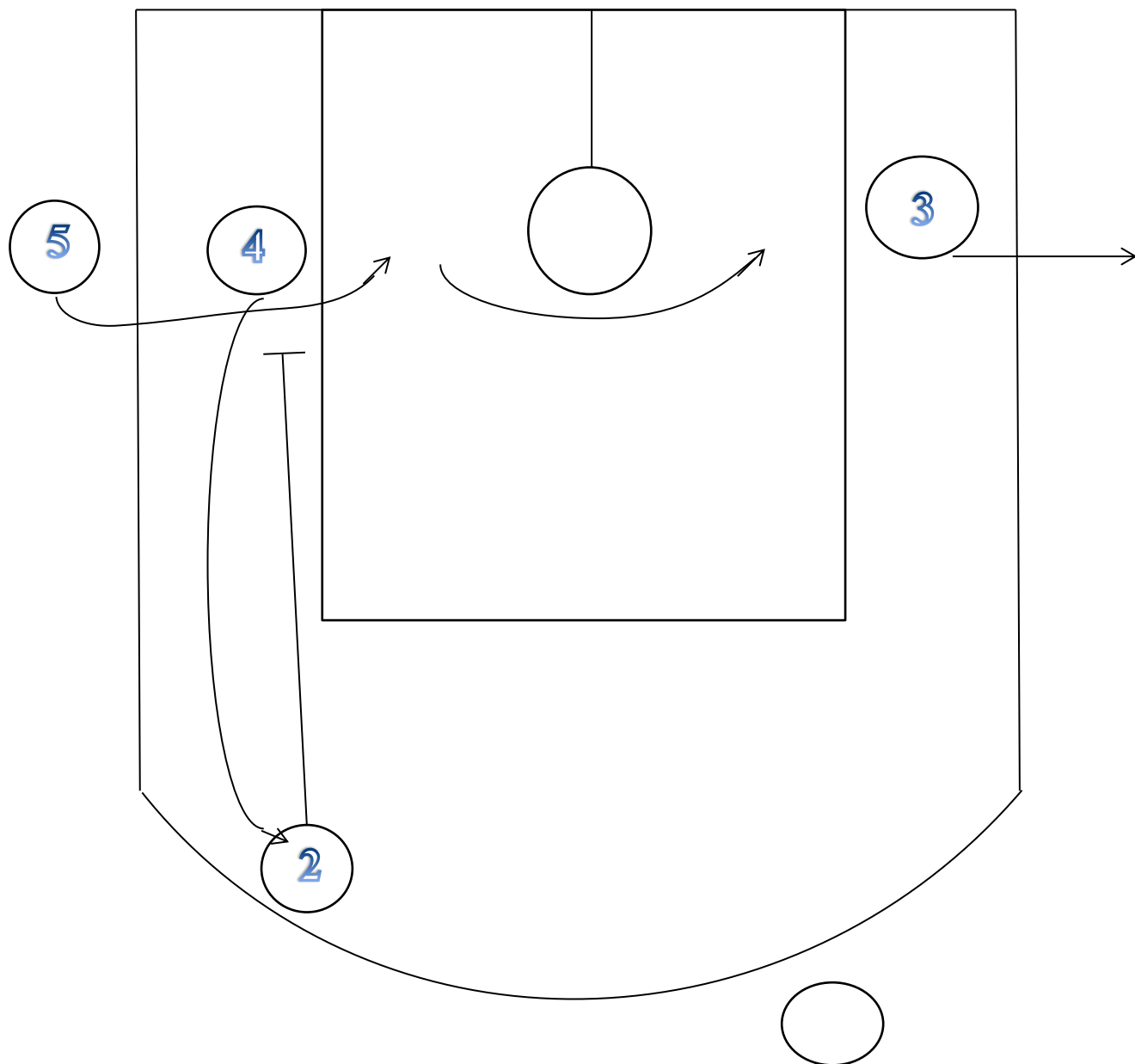
- 1) 1 передача 2;
- 2) 1 проходит вниз к 2, 4 и делает рывок в угол на позицию к 5;
- 3) 5 поднимается на позицию 3;
- 4) 4 на позицию 1;
- 5) 2 отдает передачу 4;
- 6) после того как 2 отдал мяч 4 идет вниз на 3с, а затем в угол к 1;
- 7) 1 поднимается на позицию 5, а 5 на позицию 3;
- 8) 3 на позицию 2 и получает передачу от 4;
- 9) 4 из угла делает рывок на ус и обратно;
- 10) 3 отдает мяч 5;
- 11) 3 идет на выход high-post и после этого к 4;
- 12) 4 поднимается на позицию 3;
- 13) 5 отдает передачу 1 и идет в сторону high-post и так далее но в другую сторону.

Концепция современного нападения против личной защиты (комбинация №2)



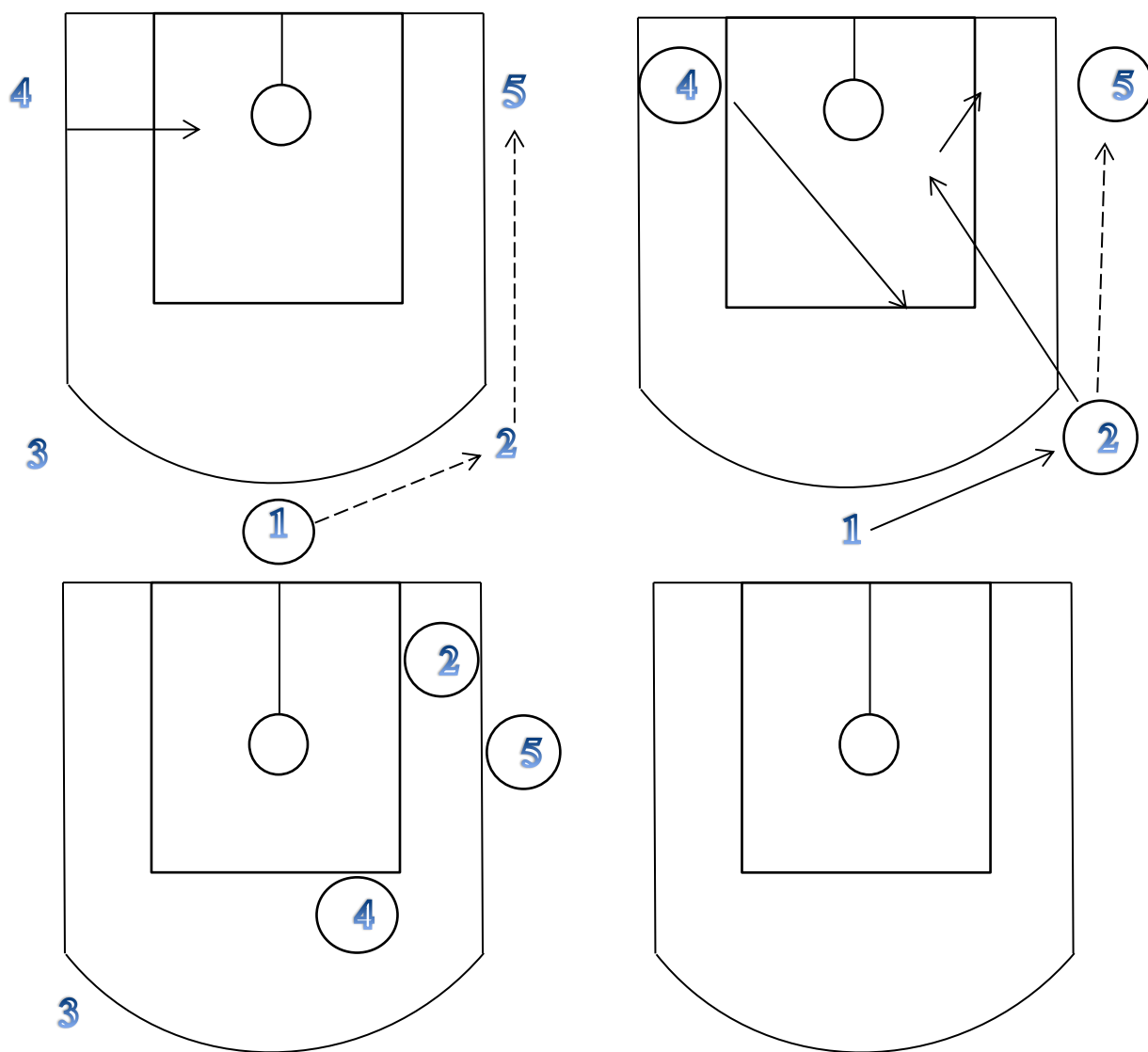
- а.) 1 отдает передачу 2 и через 5, который поднялся вверх уходит на нижний ус (5 поднимается вверх, 4 опускается вниз)
- б.) 2 отдает передачу 5, 3 идет на заслон 4, 1 поднимается на верх на получение, 5 передача на выход 1
- в.) 4 после заслона переходит на противоположный ус, 3 поднимается вверх, по 2 и 5 тоже движение в сторону 2.

**Концепция современного нападения против личной защиты
(комбинация №3)**



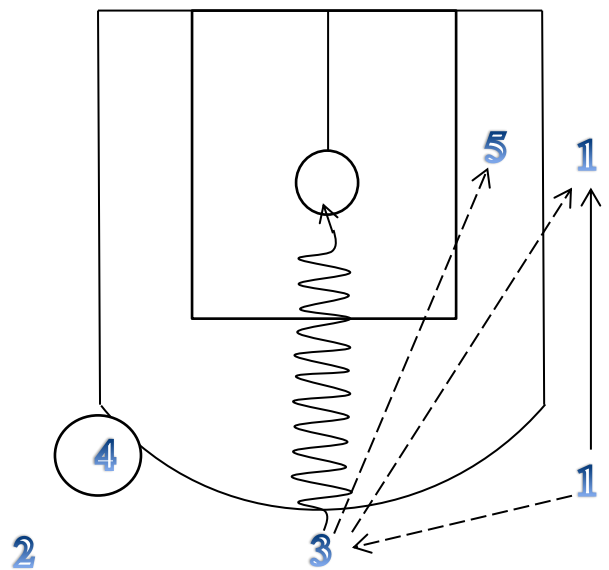
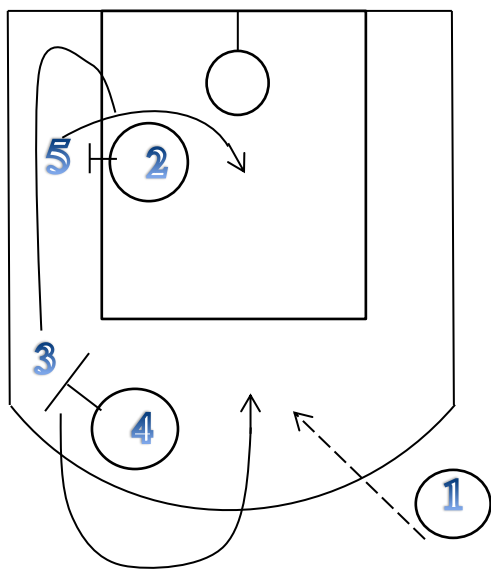
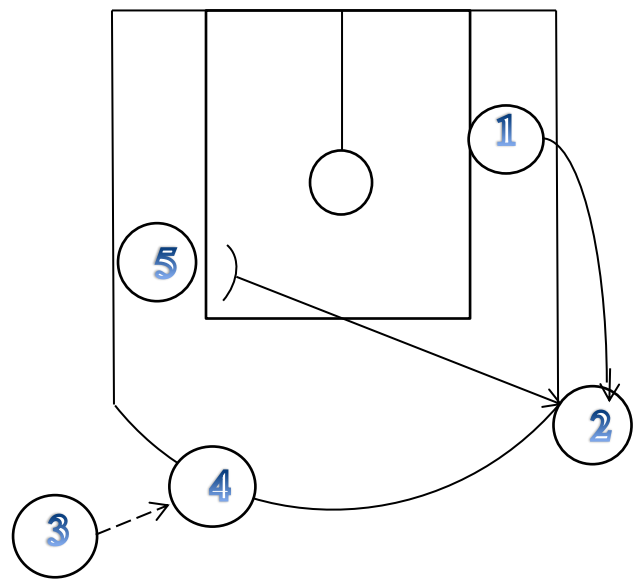
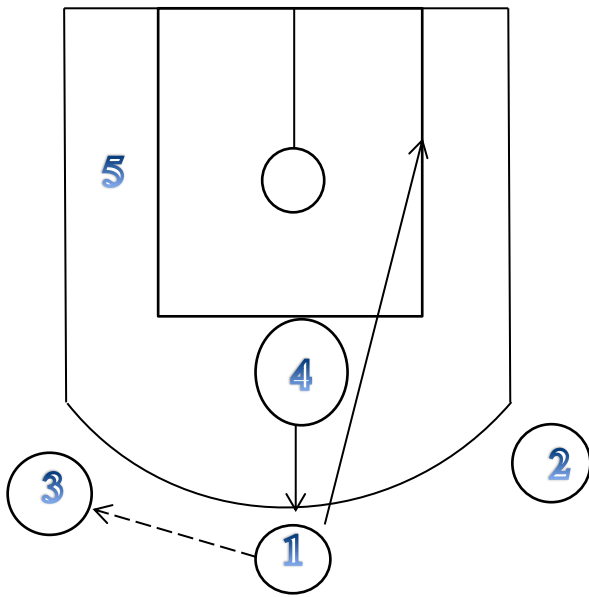
- а.) 4 ставит заслон 5;
- б.) 5 перемещается на место 3; 3 уходит в угол;
- в.) 2 ставит 4 и уходит в угол;
- г.) 1 передача 4 и заслон 5;
- д.) 5 заслон 3

Концепция современного нападения против зонной защиты комбинация №1



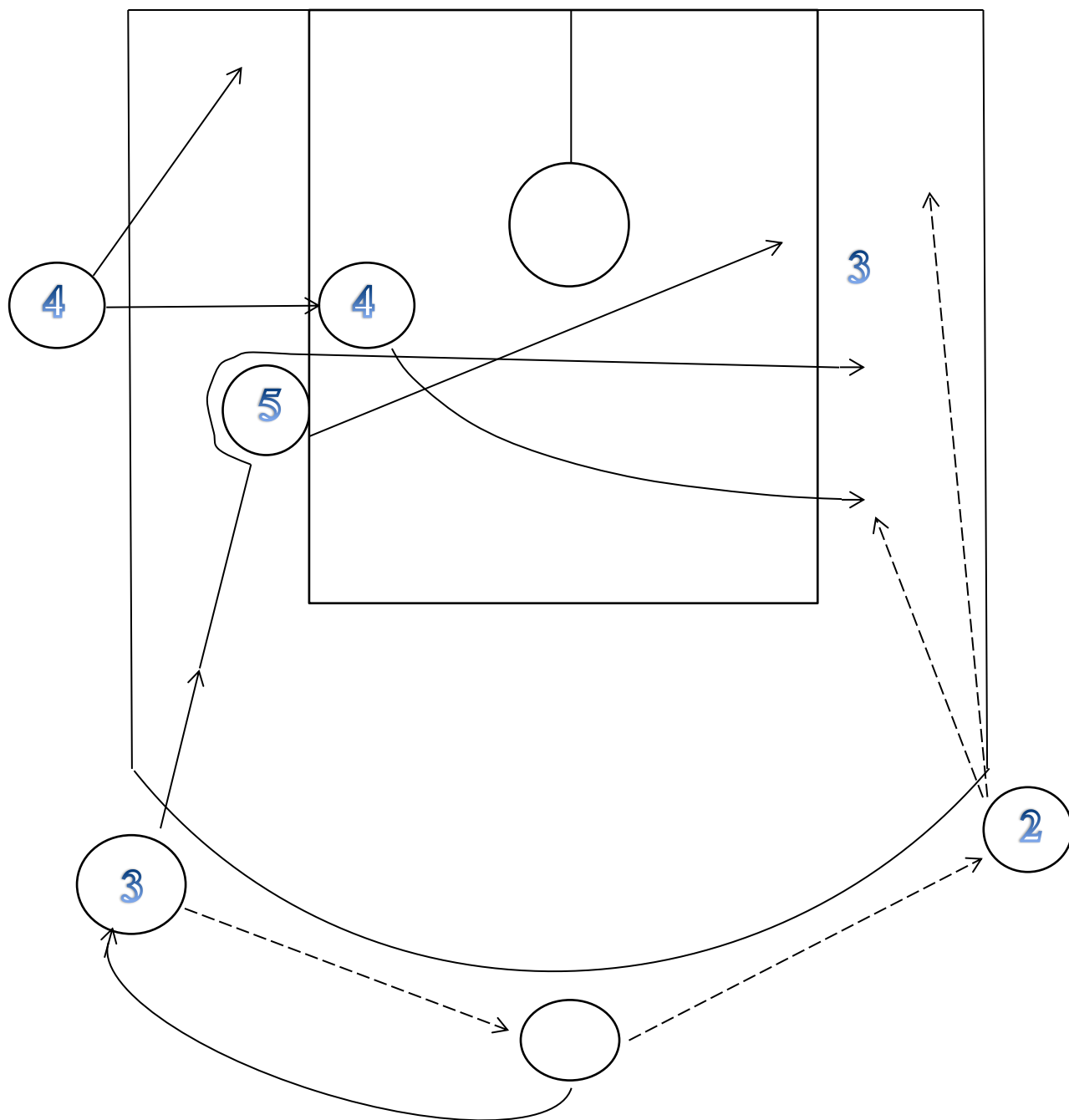
- 1) Игрок 1 отдает передачу игроку 2, как только 1 отдал передачу второму, то 4 смещается к 3-ч секундной зоне
- 2) 2 отдает передачу 5 и 2 прорезает зону без мяча, 1 номер перемещается на позицию 2 под 45° сразу после того, как 2 отдал передачу в угол и начал прорезать зону
- 3)
 - а) 5 отдает передачу на вход 2
 - б) 5 отдает передачу 4 на бросок
 - в) 4 отдает передачу под кольцо 2

Концепция современного нападения против зонной защиты комбинация №2



- а.) 1 отдаёт передачу 3; 4 поднимается на верх
- б.) 1 поднимается ко 2; 3 передача 4; 4 передача 1
- в.) 2 на заслон 5; после того как 2 поставил заслон 5; 5 идет на противоположный ус; 2 идет на выход к 3; 4 ставит заслон 3; 3 получает пас от 1; 1 проваливается вниз под 60; 5 на пост и в данной ситуации 3 может отдать передачу 1, 5, либо совершить проход

Концепция современного нападения против зонной защиты комбинация №3



- 1) 1 отдает 2;
- 2) 2 после получения передачу отдает передачу 4 на вход или 3, который прорвался через 5 или 3 который сделает обратный кросс и получит передачу от 1;
- 3) когда 2 в зависимости от ситуации отдаст передачу 1.

Профилактика травматизма

В предотвращении травматизма в баскетболе существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения. Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорно-двигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний.

При составлении комплекса упражнений выделены две основные составляющие: минимум затраченного времени и минимум специального оборудования, что определяет доступность при постоянном применении в спортивной практике.

1. Вращение рук вперед-назад (по 6 раз), встаем на носки.
2. Вращение таза (по 4 раза) по часовой и против часовой стрелки .
3. Скручивание вправо-влево(6 раз).
4. Присед в сторону (4 раза).
5. Колено к груди, голень назад (6 раз). Нога на пол не встает.
6. Круговые вращения бедром (4 раза) по часовой и против часовой стрелки.
7. Присед, руки вперед(8 раз).
8. Скручивание, колено к локтю(4 раза на каждую сторону).
9. Прыжки через линию: вперед-назад (10 раз), вправо-влево (10 раз).
10. Бег лицом вперед - спиной вперед (3 раза).
11. За хлест голени через шаг (1раз).
12. Подъем бедра через шаг(1 раз).
13. Приставной шаг зигзагом лицом вперед (1 раз).
14. Приставной шаг зигзагом спиной вперед (1 раз).
15. Движение в защитной стойке вперед правым боком, назад левым боком.
16. Бег скрестным шагом (кариока)
17. Маховые движения ногами вперед ,через шаг (1 раз).
18. За хлест голени назад (1 раз).
19. Маховые движения ногами вперед ,через шаг (1 раз).
- 20.Бег с высоким подниманием бедра спиной вперед
21. Подскоки вперед с вращением рук (1 раз).
22. Подскоки назад с вращением рук (1 раз).
23. Ускорение (2 раза).
24. Планка на локтях с попеременным подъемом ног (30 секунд).
25. Планка боком с опорой на согнутую ногу (20 секунд).
26. Планка на прямых руках с подведением рук к тазу (30 секунд).
27. Подъем таза лежа на спине.
28. Отжимание от пола «лягушка» (10 раз).
29. Отжимание от пола «крест» (10 раз).

30. Скольжение ног в сторону с приседом (6раз).
31. Подъем и опускание на стопе (12 раз).
32. Баланс в парах на одной ноге с мячом (30 секунд).
33. Выпрыгивание на одной ноге из шага назад (8 раз на каждую ногу).
34. Прыжки через барьер (10 раз).
35. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 минуты).

3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и главное социального воздействия на спортсмена. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности и установление положительных межличностных отношений в коллективе.

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот

процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями.

Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных баскетболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

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

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к

соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

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

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся МАОУ ДО СШ № 6 с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в МАОУ ДО СШ № 6.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

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

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. На занятиях баскетболом запрещается:

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

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

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

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

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

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

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

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

Планирование тренировочных занятий в период пребывания юных баскетболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1,2, 3 годов обучения) – 3-х часов;
- в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение баскетбол в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, минимальный возраст которых достиг 10 лет.

4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май), для приема контрольных и контрольно – переводных нормативов создается приемная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

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

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Результативность участия в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации) приведены в приложении № 1 к Программе.

4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

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

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	10 - 11	11 - 13
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх

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

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 - 18
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к 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	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	Юношеские разряды	Юношеские разряды	Спортивные разряды	Спортивные разряды	Спортивные разряды
	Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях не менее 2-х	Участие в городских и краевых соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и краевых соревнованиях (не менее 4-х)	Участие в 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%

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2007. –100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. –М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В.и др. Баскетбол-навыки и упражнения.–М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскет-бол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.–М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. –М.: «Академия», 2001. -520.
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114).

14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.

15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

17. <http://www.minsport.gov.ru>

18. <http://www.chelsport.ru> 34

19. www.mi№br74.ru

20. www.dussh-korki№.ucoz.ru

21. www.basket.ru 35

Согласовано

заместитель директора
по УВР В.В.Черевко

« ____ » _____ 20 ____ г.