

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»**

Принято
на заседании педагогического совета
от « 28 » 08 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДООСЦ «Юность»
для документов
А.Ю.Камезин
Приказ № 42/00
от « 29 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Автор и разработчик программы:
Педагог дополнительного
образования по баскетболу
Иванова Елена Александровна

г. Псков 2023 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углублённого уровней сложности)	15
2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углублённого уровня сложности)	19
2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углублённого уровней сложности)	21
2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углублённого уровня сложности)	25
2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)	25
2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности)	27
2.1.7. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового уровня и углублённого уровня)	28
2.1.8. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углублённого уровней сложности)	28
2.2. Рабочие программы по предметным областям	29
2.3. Объёмы учебных нагрузок	29
2.4. Методические материалы	29
2.4.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия	29
2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углублённого уровней сложности)	31
2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углублённого уровней сложности)	35
2.5. Методы выявления и отбора одарённых детей	39
2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	41
III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	43
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	45
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	45
4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	47
4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	49
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
5.1. Список литературы	52
5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «баскетбол» (далее - программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - учреждение), разработана на основании приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629, в котором утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативно-правовые основания проектирования программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816)

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии со стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- Основными задачами реализации Программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
 - отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
 - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Баскетбол (англ. Basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом. 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.

Отличительные особенности баскетбола.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **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 изменений 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 развитию 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.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение учебно-тренировочных процессов, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углублённый) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углублённого уровня).

МБУ ДО ДООСЦ «Юность», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углублённом уровне до 4 лет.

Трудоёмкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 44 недели в год.

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращённые сроки. Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 7 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу углублённого уровня сложности - 12 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в
Базовый уровень сложности	1 год	15	4-6
	2 год	14	6
	3 год	12	8
	4 год	12	8
	5 год	10	10
	6 год	10	10
Углублённый уровень сложности	1 год	10	12
	2 год	10	12
	3 год	10	14
	4 год	10	14

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учётом соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих:

обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Углублённый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углублённого уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углублённого уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ

законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня и углубленного уровня:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня и углубленного уровня:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчёта 44 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчёт учебных часов ведётся в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год		
	Общий объем часов	2112						264	264	352	352	440	440		
1.	Обязательные предметные области	1474						184	184	245	245	308	308		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	210						26	26	35	35	44	44		
1.2.	Общая физическая подготовка	632						79	79	105	105	132	132		
1.3.	Вид спорта	632						79	79	105	105	132	132		
2	Вариативные предметные области	638						80	80	107	107	132	132		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	314						39	39	52	52	66	66		
2.2.	Специальные навыки	167						21	21	28	27	35	35		
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	157						20	20	27	28	31	31		
3.	Теоретические занятия	234		234				34	34	39	39	44	44		
4.	Практические занятия	1764			1764			215	215	293	293	374	374		
4.1.	Тренировочные мероприятия	1542						195	189	259	255	326	318		
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40		
4.3.	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16		
5.	Самостоятельная работа	82	82					10	10	14	14	17	17		
6.	Аттестация	32						5	5	6	6	5	5		
6.1.	Промежуточная аттестация	27						5	5	6	6	5			
6.2.	Итоговая аттестация	5						5						5	

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта;

основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры;

специальные навыки;

судейская подготовка;

спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУ ДО ДООСЦ «Юность»;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**Учебный план образовательного процесса на 44 недели
для углубленного уровня сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов	2288						528	528	616	616
1.	Обязательные предметные области	1708						394	394	460	460
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	226						52	52	61	61
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	342						79	79	92	92
1.3.	Вид спорта	684						158	158	184	184
1.4.	Основы профессионального самоопределения	456						105	105	123	123
2	Вариативные предметные области	580						134	134	156	156
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	242						56	56	65	65
2.2.	Судейская подготовка	112						26	26	30	30
2.3.	Специальные навыки	114						26	26	31	31
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	112						26	26	30	30
3.	Теоретические занятия	226		226				52	52	61	61
4.	Практические занятия	1950			1950			450	450	525	525
4.1.	Тренировочные мероприятия	1626						378	373	440	435
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	230						50	55	60	65
4.3.	Иные виды практических занятий	94						22	22	25	25
5.	Самостоятельная работа	90						21	21	24	24
6.	Аттестация	22						5	5	6	6
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		5	3	6	
6.2.	Итоговая аттестация	8					8		2		6

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется в течение всех лет обучения в спортивно-оздоровительном центре. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки обучающимся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивного занятия и её общие основы.

Обучающийся должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичного занятия, её содержании, планировании перспективного многолетнего занятия;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учёт занятия и контроль за ним;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник занятия.

Само определение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, её место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, её целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развёрнутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Обучающиеся должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, её строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих обучающихся.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы обучающиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы обучающиеся должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебнопедагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы обучающиеся знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11. Физиологические основы физкультурно-спортивно занятия. (Физиологическое представление о физкультурно-спортивном занятии. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Обучающиеся должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами физкультурно-спортивно занятия.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности обучающихся. (Понятие о тренированности, её критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы обучающегося).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность обучающихся. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха обучающегося. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание обучающихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого обучающегося должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Обучающимся желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма обучающегося. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в физкультурно-спортивно практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию обучающегося. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания обучающихся в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для обучающегося с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современного учебно-тренировочного занятия.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе физкультурно-спортивных занятий. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы,

восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Обучающимся необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным обучающимся. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к занятию, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания педагога и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика физкультурно-спортивного занятия обучающихся. Средства физкультурно-спортивного занятия. Методы физкультурно-спортивного занятия. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе занятия, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки обучающихся. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Обучающиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла занятия, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе занятия . (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирования занятия. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование занятий на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие обучающегося в составлении планов занятия, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник обучающегося. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития баскетбола.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путём увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие обучающегося и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития обучающегося. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития обучающегося объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый

вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных обучающимся (конечно, в определённых границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Ещё более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренируемость.

Объективные законы требуют, чтобы физкультурно-спортивное занятие, являлось глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в физкультурно-спортивном занятии неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки обучающегося означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из занятия без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически - как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в занятии будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определённая мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила - это способность преодолевать определённое сопротивление. В беге и прыжках обучающийся преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы баскетболиста выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим обучающимся.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно - сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость к длительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Гибкость - способность обучающегося выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений обучающегося обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игрока. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения. Процесс занятия должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышать требования к уровню развития способностей обучающегося, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления. Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает значение путей развития игры и планомерное построение многолетнего учебно-тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед обучающимся ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока. Многолетний учебно-тренировочный процесс условно делят на три этапа:
 - начальную постановку техники;
 - стабилизацию и ее совершенствование;
 - достижение высокого спортивного мастерства.

Постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, рассматривают как фундамент высоких результатов. Этот период подготовки играет решающую роль в дальнейшей деятельности обучающегося: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависят возможности и темпы дальнейшего роста.

Основная задача данного этапа - становление техники, т.е. формирование систем движений в процессе овладения основными закономерностями выполнения приемов игры. Для этого необходимо:

- использовать бег, прыжки, метания в соответствии с требованиями игры;
- овладеть двигательными навыками, необходимыми при выполнении основных приемов;
- соединить изучение движения в новые сочетания составляющие основу многообразных действий баскетболиста;
- научиться применять изученные приемы в игре.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале обучающийся должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направление и согласованность этих движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном,

удобном для него темпе, добиться точного выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку. Чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Тактическая подготовка.

В данном разделе представлен материал об общих тактических вопросах игры в баскетбол, тактике защиты, тактике нападения, групповых и командных действиях игроков, переключениях различных видов тактик. Информация этого раздела тесно связана с разделом техническая подготовка, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке игрока. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двоянный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против двоянного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающегося - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки педагогам в решении проблем, связанных с учебнотренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжённые и специальные.

Сопряжённые методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося 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 него

поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании её важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях обучающегося, о том, что ещё ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определённой динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определённых условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятия отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, даёт 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 обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на занятии, то обучающийся должен иметь о них чёткое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов 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 учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы воспитанники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап занятия с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после занятия, 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.

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 тренировок, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных моральнопсихологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к педагогу, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Обучающиеся должны периодически привлекаться педагогом в качестве помощников при проведении разминки и основной части занятия с обучающимися более младших возрастов. Определённая помощь педагогу ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1 -го года обучения на базовом уровне сложности.

Обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию педагога, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать педагогу в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками педагога в работе с начинающими обучающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все учебнотренировочное занятие в группах 1 -го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу занятия, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет педагогу выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учёбы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня сложности)

Бег - один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических

снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой

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

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу

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.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Тяжёлая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

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 учёта времени.

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

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

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

Бокс (Единоборства). Учебные бои со спарринг партнёрами по упрощённым правилам. Комбинации ударов по боксёрскому мешку и на лапах.

Хоккей. Катание на коньках. Игра в хоккей по упрощённым правилам. Силовые единоборства. Техничко-тактические действия.

Гандбол. Броски правой и левой рукой. Передачи в парах и тройках. Техничко-тактические действия. Игра в гандбол.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм обучающегося весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклонённое, обтекаемое положение туловища и рук, затруднённое дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряжённой учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приёмами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель даёт обучаемым определённую установку на игру.

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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

По учебной работе следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде.

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

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

Руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

Составить положение о проведении соревнования по баскетболу.

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

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

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

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

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

2.1.7. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового уровня и углубленного уровня)

Улучшение спортивных результатов в баскетболе существенным образом зависит от уровня развития специальной работоспособности, что требует применение специфических средств занятия и их рационального планирования в подготовительных и соревновательных периодах многолетнего учебно-тренировочного процесса. В современном баскетболе вопрос выявления наиболее эффективных основных и вспомогательных средств многолетних занятий, соотношение и преемственности их нагрузки имеет прямое отношение к направленному и эффективному повышению специальной работоспособности от младшего школьного возраста до взрослых спортсменов.

Специальная работоспособность обучающихся определяется, как способность выполнять специфическую работу заданного объёма и интенсивности. Показателем специальной работоспособности обучающегося является уровень функциональных сдвигов при выполнении специфической нагрузки заданного объёма и интенсивности, а также определённое состояние систем и функций организма в условиях покоя. Последовательное повышение уровня специальной работоспособности - основное условие учебно-тренировочного занятия. Специфическая работа в баскетболе - игра в нестандартных условиях. В баскетболе уровень развития специальной работоспособности в основном определяют уровни развития ведущих физических качеств баскетболиста: специальной и скоростно-силовой выносливости.

Известно, что средства занятия, используемые в подготовке баскетболиста, разделяют на основные и вспомогательные. Вспомогательные средства подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные средства делятся на подготовительные, имитационные и подводящие.

Основными средствами повышения специальной выносливости для обучающихся является многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.1.8. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия даёт возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки баскетболистов любого уровня, что в свою очередь требует от педагогического состава грамотного и объективного выбора при планировании учебно-тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия баскетболиста, наличие в арсенале педагога самых простых предметов, способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в баскетболе, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарём.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

2.2. Рабочие программы по предметным областям 2.3.Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы									
	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Количество часов в неделю	4-6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество занятий в неделю	2-3	3	4	4	5	5	4-5	4-5	5	5
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528	616	616
Общее количество занятий в год	132	132	176	176	220	220	176-220	176-220	220	220

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую обучающийся выполняет, измеряется суммой затраченного на учебно-тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки обучающегося. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности обучающегося и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую обучающийся выполняет на занятии принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки обучающегося любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» занятия.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера - большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит педагога дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем учебно-тренировочной нагрузки ещё не определяет величины её воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» учебно-тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у обучающихся различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина учебно-тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма обучающегося на строго регламентированное выполнение каких-то определённых упражнений.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия

Подготовка обучающихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Вводная часть (5 минут)

Задачи подготовительной части занятия:

подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия

Средства подготовительной части занятия:

упражнения на внимание

различные виды ходьбы, бега, прыжков

общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения

ранее изученные упражнения из техники баскетбола

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий начинать занятие с построения

и постановки задач проводить подготовительную часть без значительных пауз

чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц чередовать

силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление,

медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения использовать подвижные игры, которые

являются подготовительными к баскетболу

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения учебно-тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части занятия, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающихся.

Подготовительная часть (10-15 минут)

Любая работа — будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, скоро вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости — увеличение мощности и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепленности. Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к занятиям и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Не коим случаи ни дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания: удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд повторяйте каждое движение дважды

выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью ***Динамическое растягивание*** Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромускульную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания: выполнение упражнений в положении стоя на месте выполнение специфических скоростных движений

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

Основная часть (60-90 минут)

Задачи основной части занятия:

изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите

освоение элементов тактики в нападении и защите повышение

физической подготовленности занимающихся воспитание у

занимающихся специальных двигательных качеств

обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности *Средства основной части занятия:*

подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения подвижные игры

учебные и двусторонние игры в баскетбол *Рекомендации по проведению основной части занятия:*

необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку

при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

В заключительной части производится восстановление организма обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

Заключительная часть (5-10 минут)

По окончании любой учебно-тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки — после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

имитационный

на внимание

на координацию движений на дыхание и расслабление малоподвижные игры Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

При составлении плана учебно-тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения занятия. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

Методы развития силы.

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при

4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод средних усилий предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. Метод динамических усилий - основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения - 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

Упражнения для развития силы.

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
 2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги - до 70% от собственного веса игрока;
 3. Жим штанги стоя. Вес штанги - до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
 4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
 6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
 7. Забегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной;
 8. Различные виды передвижений с отягощением;
 9. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
 10. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
 11. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги).
- Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для развития взрывной силы.

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.
2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же - с ведением мяча; то же - с двумя мячами.
5. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
6. Быстрые передачи «блина» или гири двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, из 3-4 игроков.
8. Передачи набивного мяча ногами, голеностопами в парах игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Методы развития быстроты

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития быстроты.

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2.. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,

4. Бег с захлестыванием голени назад.

5. Бег прыжками с ноги на ногу.

6. Бег у стены в упоре стоя. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7.. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время быстрого бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Быстрый бег с поворотами на 360 градусов. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение мяча на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Методы развития выносливости.

Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью, от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

Метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами.

В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

1.. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б.) до центра и обратно;

в.) до противоположной штрафной и обратно;

г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Обучающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и, как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

4. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

5. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. с уменьшением времени отдыха .

Методы развития ловкости

Основным методом воспитания ловкости является повторный.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в безопорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития общей ловкости.

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание..

5. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

6. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

7. Стойка на руках..

8. Ходьба на руках.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Партнёры, вращающие скакалку, также ведут мяч.

Методы развития гибкости

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Упражнения для выполнения обманных движений.

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.

4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.

5. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

6. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до

быстро. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Без умения расслабиться в баскетболе, где так важно сочетание многих качеств: быстроты, силы, точности, ловкости, высоких результатов добиться невозможно. Важно научить баскетболиста умению самостоятельно расслабиться, аутогенной тренировке и самомассажу.

Упражнения на расслабление.

- 1.. Свободные финты корпусом влево - вправо, вперед - назад.
2. Расслабление рук от кисти до плеча.
3. Расслабление ног, голеней, и. п. - сидя на полу.
4. Расслабление бедер, сидя на полу.
5. Расслабление ног, ягодиц в висе.
6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую - "маятник".
7. Расслабляющие движения головой влево - вправо.
8. Аутогенное расслабление.
9. самомассаж ног и рук.

2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Комплекс специальных упражнений для освоения технике элементов баскетбола. Упражнения направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке. Эти упражнения для баскетбола разделены на 2 категории:

1- я категория упражнений и эстафет будет направлена на оттачивание наиболее частых приемов, которые используются в баскетболе.

2- я категория упражнений поможет развивать ловкость и скорость на площадке,

Во время игры в баскетбол, игроку нужно постоянно выполнять ускорения и быстрые рывки в разные стороны на расстояния от 1 -го до 20 метров, на большее не позволит баскетбольная площадка. Так что отличные результаты в забеге на 100 метров не всегда способствуют таким же успехам при попытке убежать в быстрый отрыв. Гораздо важнее будет способность быстро «переключаться» между бегом вперед и назад, влево и вправо. Совмещение занятий для развития ловкости в комплексе с классической скоростной тренировкой окажет огромное влияние на игровые возможности. В результате обучающийся не только сможете значительно быстрее преодолеть расстояние от одного кольца к другому, а и сможете направить остатки энергии для выполнения других специфических баскетбольных элементов, таких как прыжок, финты или бросок.

Стойки и перемещения Прыжки со скакалкой в движении.

«Челночный» бег спиной вперед.

«Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.

Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).

Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).

Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).

Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).

Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).

Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).

Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).

Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).

Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

Для этой игры нужно 2 человека. От линии старт до условного препятствия двигаться прыгая через друга друга. Потом разворот и в обратном направлении.

Ловля и передача мяча

Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.

Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.

Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.

Передача двух мячей на месте и в движении в парах.

Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.

Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.

Передача мяча во встречных колоннах.

Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.

Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).

Передача мяча в тройках с заслоном 3 х 3, 4 х 4.

Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).

Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть).

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).

Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч).

Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).

Подвижная игра «Штандер» (водящий подбрасывает мяч вверх, называет любое из имён игроков (в это время игроки разбегаются), кричит: «Стоп!». Тот, чьё имя назвали, должен поймать мяч и, не сходя с места, попытаться попасть мячом в ближнего игрока).

Простые упражнения для баскетбола без введений, повороты с мячом и т.п.

Наиболее простым и в тоже время надёжным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза упражнения для баскетбола происходит так: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, не напряжёнными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подаётся слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад — вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Ведение мяча — упражнения для баскетбола

С обводкой фишек, обручей.

На месте с приседанием.

Одной рукой в упоре лёжа.

Прыгая на одной ноге вперёд.

На стене одной рукой и поочередно двумя руками.

В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.

Во время «челночного» бега.

В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.

С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.

Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.

По гимнастической скамейке.

Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.

Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.

С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.

Эстафетный бег.

Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками). Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).

А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные «Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

Ведение мяча — прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.

Двойной шаг После паса партнёра.

Пробегаая рядом, взять мяч из рук учителя, выполнить бросок после двойного шага.

Ведение, двойной шаг, вместо броска передача мяча партнеру.

Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.

Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо.

Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо.

Соревнования команд (игроки атакуют разные кольца после ведения и двойного шага, считая вслух командные попадания).

Добивание мяча

Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.

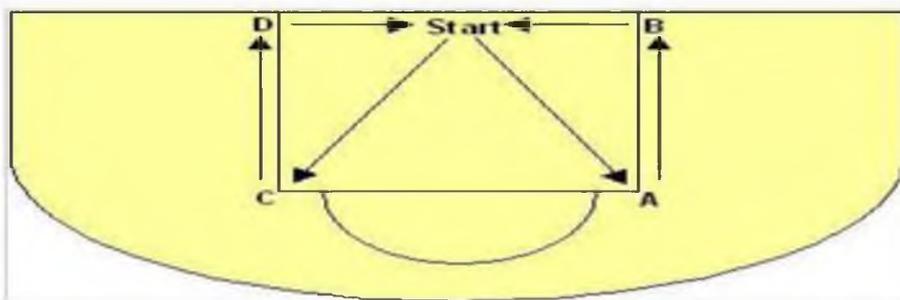
Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).

Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов.

Тот, кто остался без круга, становится водящим).

Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков — перекинуть все мячи на площадку соперника).

Упражнение для развития скорости — Супер челнок



-Исходная позиция - на лицевой линии под кольцом -

Начните перемещение до точки «А» в защитной стойке

-Разворот и быстрый рывок от «А» к «В», внимание уделяем минимизации времени на разворот -От точки «В» приставным шагом в защитной стойке перемещаемся на стартовую позицию -

Подпрыгиваем и дотрагиваемся до щита (ну или до кольца).

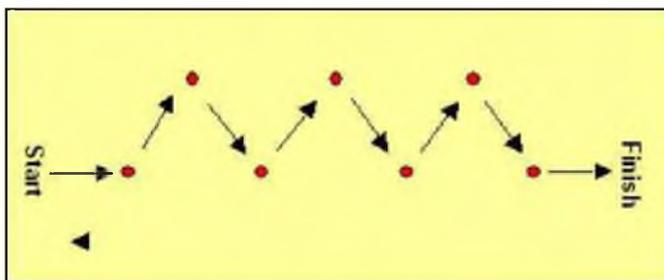
-Снова в защитной стойке перемещаемся к «С»

-Разворот и рывок от «С» до «С»

-Приставным шагом в защитной стойке возвращаемся на исходную позицию -

Выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита или кольца **Упражнение для занятия —**

Зигзаг



-Расположите 4 маркера, это могут быть абсолютно любые вещи: фишки, мячи, камни и т.п.

Главное разложить их на одной линии на расстоянии около 3 метров друг от друга

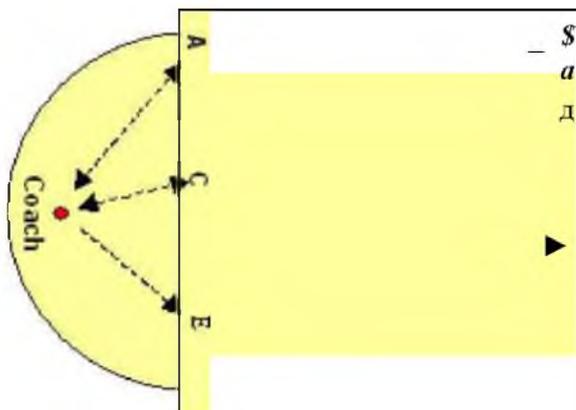
-Теперь станьте посередине между первым и вторым конусом, отмерьте 3 метра в сторону и обязательно поставьте еще один маркер

(после этого всего нужно будет поставить еще 3 маркера).

-Выполните рывок до первого маркера - затем в защитной стойке двигаемся влево - как доберетесь до маркера - приставным шагом в защитной стойке вправо -После последнего маркера выполняем короткий рывок (3-5 метров)

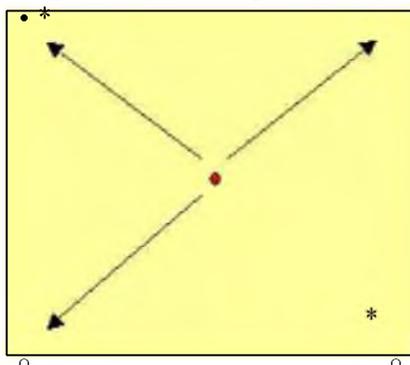
Такие упражнения для баскетбола как зигзаг надо выполнять 6-8 раз, перерыв - это то время пока Вы дойдете до старта.

Упражнение — челнок с передачей мяча



- Итак, движение начинаем с лицевой линии (8ТАЯТ). Кольцо находится слева от Вас.
- Выполняем рывок к точке «А» и получаем пас от тренера (партнера)
- Сразу же отдаем передачу обратно, разворачиваемся и выполняем рывок к лицевой линии «В»
- В точке «В» выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита, сетки или кольца -Приземлившись - снова выбегаем на периметр получаем пас и возвращаем его обратно -Снова рывок к кольцу, прыжок, возвращаемся к тренеру, получаем пас и но теперь не отдаем его обратно
- Разворачиваемся и выполняем быстрый дриблинг к кольцу и завершаем лей-апом или данком.

Упражнение квадрат



Эти упражнения для баскетбола нужно выполнять на протяжении 60-90 секунд. Потом можно поменяться ролями. Для начал будет достаточно 2-3 подходов, а потом переходите к 4-6 подходам с 1-2 минутным перерывом. Если Вы тренируете группу игроков - то меняйте их каждые 60 секунд. Это упражнение объединяет занятия как физического, так и психологического состояния. Интересно смотреть на то, как часто уставший игрок не в состоянии вспомнить номер вершины, к которой он должен бежать.

2.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

В современном спорте распространён метод ранней специализации, причём нередко без учёта анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребёнка, хотя известно, что интенсификация учебно-тренировочных занятий ведёт к травмам и заболеваниям обучающегося.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медикобиологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивно-оздоровительный центр соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определённые представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований даётся оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности обучающихся. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определённым видом спорта. В процессе медикобиологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных учебно-тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятия. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивно-оздоровительный центр «Юность». К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающегося.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат обучающегося зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специального занятия. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремлённость, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетнего занятия. Особое внимание обращается на проявление у обучающихся самостоятельности, решительности, целеустремлённости, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, обучающимся целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий обучающегося служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности обучающегося, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе занятия, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении обучающихся к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учёте какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора

обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несёт информации о перспективности обучающегося. Процесс отбора тесно связан с этапами подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьёзного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время занятий в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Педагог должен проверить исправность и надёжность крепления 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 педагога.

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.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Педагог должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без педагога,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала педагога,
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога,
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

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

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, педагог избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивном центре в том, что педагог имеет для неё лишь время, отведённое на учебно-тренировочные занятия.

Воспитательная работа в центре практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

чёткая творческая организация учебно-тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся; творческое участие обучающихся в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивно-оздоровительном центре, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные обучающимися центра за время её существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма обучающегося.

Большую помощь в идейном воспитании обучающихся окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность обучающегося, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность обучающихся, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует обучающихся повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почётного звания «наставник» для опытных обучающихся центра для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных воспитанников; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

ведение единого дня торжественного приёма новых обучающихся и проводов выпускников центра;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете центра;

создание «Летописи славы» центра в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях воспитанников;

активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

участие всего коллектива центра в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с учебно-тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить обучающимся короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определённое место в воспитательной работе с юными воспитанниками должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями воспитанника, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряжённая атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность воспитанника.

Поэтому педагогу необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определённого места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Педагогу следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию обучающегося предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусматривать особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольно-переводные упражнения для групп базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,8	9,9	10,0	10,5	10,6	10,7
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	170	165	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45	40	35	40	35	30
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	188	185	183	173	170	168
	Бег 600 м	1мин45с	1мин50с	1мин55с	2мин	2мин05с	2мин10с
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка (таблица)						

Контрольно-переводные упражнения для групп углубленного уровня сложности Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	8,4	8,5	8,6	9,2	9,3	9,4
Скоростно -силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	225	225	220	215	215
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	55	50	48	50	45	43
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	255	250	244	225	220	216
	Бег 600 м	1мин20с	1мин25с	1мин28с	1мин25с	1мин30с	1мин33с
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка (таблица)						

Контрольно-переводные упражнения для базового и углубленного уровня по оценке уровня технической подготовки

Уровень сложности программы	период обучения	Баллы	Передвижения в защитной стойке (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Базовый уровень	1-2-й год	5	11,3	11,3	14,5	14,5	35	35	35	35
		4	11,9	11,9	15,0	15,0	30	30	30	30
		3	12,5	12,5	15,5	15,5	25	25	25	25
	3-й год	5	9,0	9,5	13,8	14,1	40	40	45	45
		4	9,4	9,9	14,1	14,4	35	35	40	40
		3	10,0	10,6	14,5	14,9	30	30	35	35
	4-й год	5	8,7	9,0	13,6	13,9	45	45	50	50
		4	9,1	9,4	13,9	14,2	40	40	45	45
		3	9,7	10,2	14,3	14,7	35	35	40	40
	5-й год	5	8,5	8,8	13,5	13,8	48	48	60	60
		4	8,9	9,4	13,8	14,1	45	45	55	55
		3	9,5	10,0	14,2	14,6	40	40	50	50
	6-й год	5	8,3	8,7	13,2	13,6	50	50	70	70
		4	8,7	9,1	13,5	13,9	45	45	65	65
		3	9,3	9,8	14,0	14,4	40	40	60	60
Углубленный уровень	1-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	2-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,4	60	60	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80
	3-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	4-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,4	60	60	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80

Для перевода и зачисления в группы базового и углубленного уровней сложности Программы обучающимся необходимо набрать баллы по каждому блоку контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
Быстрота Скоростно -силовые качества Выносливость	14	15	22	23	24	25	26	27	28	29
Техническая подготовка	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

4.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию обучающихся.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивного занятия.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно -тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников. Вопрос 2. История развития баскетбола.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного воспитанника. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными воспитанниками как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в учебно -тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного воспитанника. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного воспитанника в процессе занятия.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачёт - Не зачёт».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка», «общая и специальная физическая подготовка» и «технической подготовки» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблицам), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростносиловые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал баллы по каждому блоку контрольных упражнений.

Прыжок в длину с места

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

Инвентарь: рулетка.

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

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

Инвентарь: рулетка.

Бег 20 метров

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

Инвентарь: секундомер.

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

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

Инвентарь: секундомер, рулетка.

Бег 600 метров

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

Инвентарь: секундомер.

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой). Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Организационно-методические указания:

- 1) для обучающихся базового уровня сложности:
 - перевод выполняется с руки на руку через пол
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для обучающихся углубленного уровня сложности:
 - перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

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

Результат общего времени фиксируется в секундах.

Обязательная техническая программа:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу педагога перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах.

Инвентарь: 3 стойки.

Передачи мяча

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

Организационно-методические указания:

- 1) для обучающихся базового уровня сложности
 - передачи выполняются одной рукой от плеча
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для обучающихся углубленного уровня сложности
 - передачи выполняются об пол
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

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

выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания:

- 1) для обучающихся базового уровня сложности
 - обучающиеся выполняют 20 бросков.
 - с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска - в 2-х очковой зоне.

Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны - 6 %; из 2-х очковой зоны - 4 %).

- 2) для обучающихся углубленного уровня сложности
 - обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска - в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны - 3 %; из 2-х очковой зоны - 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу. *Организационно-методические указания:* обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии

3-х секундной зоны.

для обучающихся базового уровня сложности:

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

2) для обучающихся углубленного уровня сложности:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку - запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание - 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
2. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
- 3 «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».

Аудиовизуальные средства

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» [С^ диск].
 1. Игры в тренировке баскетболистов [С^ диск].
 2. Индивидуальная подготовка баскетболистов [С^ диск].

Электронные ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiba8ke1.ru>
2. Министерство спорта Республики Хакасия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.81sh19.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.sh1P8rog1.sov.ru>
4. Консультант [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cons8i11ap1.ru>