Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Моздока

Принята

Педагогического совста
МБУ ДО ДЮСШ №1
Протокол №3от «2% 0.3. 2016 г.

Угнерждаю Дирсктер ДТОСПІ №1 В З. Тебиев Приказ № от «71» себ. 2016 г.

Баскетбол

дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

возраст обучающихся: 9-17 лет

срок реализации программы: 8-9 лет

Автор-составитель: Клименченко Ю.И ,-тренерпреподаватель МБУ ДО ДЮСШ №1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная предпрофессиональная программа ПО баскетболу(далее Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-Ф3, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиямреализациидополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка обучение приема на ПО дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной иметодической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114), Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по баскетболу (М.: Советский спорт, 2007), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил.

В 1893 г. появляются железные кольца с сеткой. В 1894 г. в США были

изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.

В двадцатые годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи. В 1919 г. состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1923 г. во Франции проводится первый международный женский турнир. Участие в нем приняли команды трех стран: Англии, Италии, США.

В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола. В ее первом составе 8 стран — Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния. Швеция, Чехословакия. В 1935 г. Международный Олимпийский Комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видам спорта. В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине в программе появился баскетбол. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках. Во время этой Олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 г. Место рождения – Петербург, спортивное общество «Маяк». Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем появились в обществе «Богатырь», некоторых других. Но до Октябрьской революции 1917 г. эта игра культивировалась практически только в столице России – Петербурге. Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. Как самостоятельный предмет баскетбол вводится сначала в Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже – в Московском институте физической культуре. Выпускники этих учебных заведений стали первыми специалистами по баскетболу в нашей стране.

Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов,

состоявшийся в 1923 г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923 г. появились в СССР и первые официальные правила.

Второй раз первенство СССР разыграно в 1924 г., а третьим считается турнир на Всесоюзной спартакиаде 1928 г. Только с 1934 г. первенство СССР по баскетболу стало проводится ежегодно. В 1940 г. СССР были присоединены страны Прибалтики. В этих странах баскетбол был традиционно силен, эти команды имели большой опыт проведения международных встреч. Школа, стиль баскетбола этих стран оказали большое влияние на его развитие в СССР.

В 1947 году Всесоюзная секция баскетбола вступила в члены Международной федерации баскетбола и советские баскетболисты получили право участвовать во всех международных соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году мужская команда СССР впервые приняла участие в Чемпионате Европы и завоевала звание чемпиона.

Женская сборная СССР в 1950 году впервые участвовала в чемпионате Европы и завоевала 1 место. Мужская сборная в 1952 году стартовала на ХУ Олимпийских играх в Хельсинки. Советские баскетболисты одержали победу над сильными командами Бразилии, Уругвая, Чили, оставили позади себя все европейские команды и завоевали второе место.

Баскетбол — одна из самых популярных командных игр. 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.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- естественность движений(бег, прыжки, броски, передачи им легко обучать, поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами с двухлетнего возраста);
 - коллективность действий (имеет важное значение для воспитания дружбы

и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива);

- соревновательный характер(стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, что способствует воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности);
- непрерывность и внезапность изменения условий игры(игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации, эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации, что развивает способность к распределению и концентрации внимания, 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);
- самостоятельность действий(каждый игрок, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать, что важно для воспитания 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).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
 удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,
 интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
 укрепление здоровья обучающихся;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе,

профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол,
 приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных 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.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

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

Программа рассчитана на следующие этапы (периоды) спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, периоды – до одного года, свыше одного

года;

- 2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды начальной специализации, углубленной специализации.
- В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:
 - 1. на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники двигательных действий баскетбола;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.
 - 2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике баскетбола;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления наофициальных спортивных соревнований по баскетболу;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, особенности

формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

Таблица 1 Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки

Этапы	Период	Продол-	Мини-	Мини-	Опти-	Макси-
спортивной		житель-	мальный	мальнаян	мальный	мальный
подготовки		ность	возраст	апол-	количест	количест
		этапов	для	няемость	венный	венный
		(в годах)	зачис-	группы	состав	состав
			ления в	(человек)	группы	группы
			группы		(человек)	(человек)
			(лет)			
Этап начальной	До одного года	3	9	15	20	25
подготовки						
	Свыше одного			14	18	20
	года					
Тренировочный	Начальной	5	12	12	12-14	16
этап (этап	специализации					
спортивной	Углубленной			12	12-14	16
специализации)	специализации					

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Учреждения в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
 - участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
 - наличие допуска врача к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обученияне переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-

тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебнофизкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятийбаскетболом и прохождения необходимой подготовки по баскетболу не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 17 лет.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей)
 несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том
 числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;
- в случае освоения обучающимся в полном объеме дополнительных предпрофессиональных программ Учреждения.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающих сяосуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

1. Учебный план

1.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной			Тренировочный этап (этап						
	подготовки			спортивной специализации)						
	До Свыше года		До двух лет		Свыше двух		лет			
	года					_				
	1	2 год	3	1 год	2	3 год	4 год	5 год		
	ГОД		ГОД		ГОД					
Общая физическая подготовка(%)	25	22	20	18	17	12	12	12		
Специальная физическая	11	12	12	14	14	14	14	14		
подготовка(%)										
Техническая подготовка(%)	22	24	25	23	24	25	25	25		
Тактическая, теоретическая,	15	17	20	22	23	26	26	27		
психологическая подготовка										
медико-восстановительные										
мероприятия(%)										
Технико-тактическая	15	13	11	10	9	9	9	8		
(интегральная) подготовка(%)										
Участие в соревнованиях,	12	12	12	13	13	14	14	14		
тренерская и судейская практика										
(%)										

1.2. Учебный план тренировочных занятий по виду спорта баскетбол на учебный год (в академических часах) на 46 недель

$N_{\underline{0}}$	Содержание занятий	Этапы и годы спортивной подготовки							Итого часов	
Π/Π	Π/Π		і начал	ьной	Тренировочный этап (этап					по
			подготовки			спортивной специализации)				
		До	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			нии обуче-
		года	2	2	1	1 2	3 4 5			ния
1	07 1	1	2	3	1	2	_	4	5	605
1	Общая физическая	69	91	83	99	94	83	83	83	685
	подготовка	20	40	40	77	77	0.6	0.6	0.6	
2	Специальная физическая	30	49	49	77	77	96	96	96	570
	подготовка		100	101	120	100	1=0	1=0	1=0	10.1-
3	Техническая подготовка	62	100	104	128	132	173	173	173	1045
4	Тактическая, теоретическая,	41	70	83	121	127	179	179	186	986
	психологическая									
	подготовка медико-									
	восстановительные									
	мероприятия									
5	Технико-тактическая	41	54	45	55	50	62	62	55	424
	(интегральная) подготовка									
6	Участие в соревнованиях,	33	50	50	72	72	97	97	97	568
	тренерская и судейская									
	практика									
	Всего часов в год	276	414	414	552	552	690	690	690	4278
	Всего часов в неделю	6	9	9	12	12	15	15	15	
Показатели соревновательной нагрузки										
	(количество соревнований)	1-3	2	-3	4	4-7		6-9		
	(количество игр)	12	12-	-15	24	-30	30-36			1

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Повышению профессионального мастерства в баскетболе способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

упражнения других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики,
 спортивных игр, акробатики), включающие двигательные действия, создающие

специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры, – решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости:

 подвижные игры – формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики, и техники спортивных игр, создается двигательная основа для перспективного совершенствования координационных способностей.

2. Методическая часть

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
- 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней

подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки баскетболистов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными игроками в баскетбол различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у

учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом — выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет)темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь ввиду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей,
 укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости)
 для успешного овладения навыками игры;
 - обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований глубокого изучения особенностей индивидуального подхода и занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической последующих подготовленности на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Учебный материал

Общая и специальная физическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки

существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки — укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка баскетболистов предполагает использование различных упражнений, которые по направленности делятся на общеподготовительные и специально-подготовительные.

К общеподготовительным упражнениям баскетболистов относятся:

- строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция,перестроения и др.);
- для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега);
- для ног (поднимание, сгибание,приседания, отведения, приведения, махи, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах,прыжки);
 - для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны

туловища, круговые вращения, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине,смешанные упоры, угол);

- для всех групп мышц (могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками);
- для развития силы(подтягивание, отжимание, приседания, преодоление веса и сопротивления партнера, переноска и перекладывание груза, лазанье по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, набивными мячами, борьба,гребля);
- для развития быстроты (повторный бег по дистанции 30-100 м с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, за лидером, с гандикапом, выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе);
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, с помощью партнера,с гимнастической палкой,на гимнастической стенке, гимнастической скамейке);
- ловкости (разнонаправленные для развития движения рук И ног, кувырки, перевороты, стойки, прыжки опорные через подкидного мостика, на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, при катании на коньках, спусках на лыжах, жонглирование, метание мячей);
- упражнения типа «полоса препятствий» (с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей, игра в мини-футбол, теннис, волейбол, бадминтон);
- для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту, в длину, в глубину, многократные прыжки, перепрыгивание предметов, «чехарда», бег и прыжки по лестнице, бег по мелководью, снегу, песку, с отягощениями с предельной интенсивностью, игры с отягощениями, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, групповые упражнения с гимнастической скамейкой);

– для развития общей выносливости (бег на 500, 800, 1000 м.,кросс для девушек до 3 км, для юношей до 5 км., дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч,плавание,ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 3-10 км на время, спортивные игры на время, туристические походы).

К специально-подготовительным упражнениям баскетболистов относятся:

- для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках 3-40 м, бег с максимальной частотой шагов, бег за лидером, бег на короткие отрезки с прыжками, прыжки в глубину с выпрыгиванием, многократные прыжки, прыжки на одной ноге, в стороны, бег и прыжки с отягощениями);
- для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами,передвижение в упоре на руках, подпрыгивание из упора лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание), имитация броска с амортизатором, гантелями,метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту, метание камней, палок (игра в «городки»),удары по летящему мячу, броски мячей);
- для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену с последующей ловлей, ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, прыжки с выполнением различных действий с мячом, ведение мяча с ударом о скамейку, в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий, одновременно двух мячей, со сменой рук, с одновременным выбиванием мяча у партнера, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью, бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни);
 - для развития выносливости (многократные повторения упражнений в

беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха, игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно, круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Упражнения для овладения основными приемами техники игры в баскетбол:

- упражнения без мяча (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами, правым-левым боком, в стойке баскетболиста; остановка прыжком, в один шаг, два шага после ускорения; повороты на месте, в движении; имитация защитных действий против игрока нападения, действий атаки против игрока защиты);
- ловля и передача мяча (ловля мяча одной, двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку; передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, встречные, поступательные, сопровождающие, на одном уровне, от плеча (с отскоком); передача мяча одной

рукой в движении, в прыжке, сбоку, снизу (с отскоком), встречные, поступательные, сопровождающие, на одном уровне);

- ведение мяча (без зрительного контроля, по прямой, по кругам, зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание);
- броски мяча (двумя руками снизу, с отскоком,без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, добивание;одной рукой сверху, от плеча, снизу, добивание, с отскоком от плеча, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту).

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и

анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На этапе начальной подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки — формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

В обучении тактике нападения могут использоваться: розыгрыш мяча, атака корзины; «Передай мяч и выйди»; заслон, наведение, пресечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков; система быстрого, эшелонированного прорыва, нападения через центрового, без центрового; игра в численном большинстве, в меньшинстве.

В обучении тактикезащиты могут использоваться: противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины; подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча; против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух; система личной, зонной, смешанной защиты, личного, зонного прессинга; игра в большинстве, в меньшинстве.

Теоретическая подготовка

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тактической, тренировочных занятиях ПО технической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно теории подкреплять отдельные положения примерами ИЗ практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке баскетболистов:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие баскетбола в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Гигиенические требования к занятиям спортом;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- Общая характеристика спортивной подготовки;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Физические способности и физическая подготовка;

- Основы техники игры и техническая подготовка;
- Спортивные соревнования.

Психологическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая — проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная — формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, самообладание, выдержка, решительность, инициативность, смелость, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для эффективности достижения соревновательной деятельности игрока напряженных игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к игровой обстановке.

— Настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них — специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

- 1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- 2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методика спортивной тренировки.
 - 3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
 - 4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
 - 5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
- 6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
- 7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
- 8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
- 9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
- 10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
- 11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к

юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных баскетболистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в

сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством приемов), технической многократного выполнения И тактической действий, (совершенствование приемов тактических рамках также посредством многократного выполнения тактических действий), техникотактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе — сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами — обязательное условие для развития и

совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

- привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;
- планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей игроков в условиях соревнований;
- на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности в спортивных играх являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обусловливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки планируются контрольныеи основные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не

ведется.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, техникотактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и

проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

2.2. Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
 - совершенствование специальной физической подготовленности;
 - овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
 - овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
 - индивидуализация подготовки;
 - начальная специализация, определение игрового амплуа;
 - овладение основами тактики командных действий;
 - воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Основной принцип учебно-тренировочного этапа – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития

физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Учебный материал

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков — в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе — широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти

движения должны быть близкими к движениям в баскетболе.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым К методом. специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь гибкость скоростно-силовые, выносливость, c учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

Техническая подготовка

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На учебнотренировочной этапе средствам технической подготовки отводится 20% времени. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных игровых условиях.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике,

так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

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

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

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

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, игрок должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать

действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Теоретическая подготовка

Тематика и форма занятий по теоретической подготовке на тренировочном этапе не отличается от этапа начальной подготовки. Увеличивается количество часов, отводимых на данный вид подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапеспортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочногоэтапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости

и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Интегральная подготовка на тренировочном этапе усложняется, основным становится соревновательный метод.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

По квалификации спортсменов соревнований мере роста число увеличивается. На тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место ИЛИ выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта

терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на данном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тематика данного вида подготовки:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по баскетболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

- 1. Плановые инструктажи
- вводный и первичный проводится со всеми вновь принятыми учащимися;
 - повторный проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь)

и полугодовой инструктаж (март);

- целевой проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.
- 2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором школы.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами детской поликлиники. Два раза в год все обучающиеся, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановление работоспособности спортивной нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером И особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптиматизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки — рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов — объема и интенсивности. Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки— это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения). Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки исходя из 46 учебных недель представлены в Таблице 3.

 Таблица 3

 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальн	ой подготовки	Тренировочный этап (этапспортивной специализации)						
	До года	Свыше года	До двухлет	Свышедвухлет					
Количество часов	6	9	12	15					
в неделю									
Максимальное количество	2	2	3	3					
часов на одно занятие									
Общее количество часов в	276	414	552	690					
год									
Общее количество	138	207	184	230					
тренировок в год									

Интенсивность физических упражнений- это суммарное количество

выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

1-я зона – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями. Основные методы — непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная

тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧССдо 120–140 уд/мин., используется в целях избежания обратного развития тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

- динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно,
 ступенчато, скачкообразно или волнообразно;
- координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми,
 легко управляемыми движениями;
- задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;
- специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение общеподготовительных задач, и т.п.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезоцикла, макроцикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно

длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. Нормативы максимального объема соревновательной нагрузки представлены в Таблице 4.

 Таблица 4

 Нормативы максимальной соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этап начальн	ой подготовки	Тренировочныйэтап								
-			(этапспортивнойспециализации)								
	До года	Свыше года	До двухлет	Свышедвухлет							
Контрольные	1-2	1-2	1-3	2-4							
Отборочные	-	-	1-2	2-3							
Основные	0-1	1	2	2							
Всего игр											
	12	12-15	24-30	30-36							

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния учащегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно

осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на учащихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

- 1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты, продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.
- 2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие.В содержание тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.
- 3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

3. Система контроля и зачетные требования

Рост спортивных результатов основным показателем является тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности быть отдельные специальные ΜΟΓΥΤ И упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе

общего и специального физического развития. На результативность в баскетболе определенное физическое качество влияет в различной степени (см. Таблицу 5).

 Таблица 5

 Влияние физических качеств и телосложения

 на результативность по виду спорта баскетбол

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

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Разви-	Контрольные		Этапы и периоды подготовки															
вае-	упражнения	Этап начальной							Тренировочный этап (этап спортивной									
мое	(тесты)		П	одго	товк	И		специализации)										
ΦК		До 1	года	(Свыш	е год	a	До двух лет Свыц							цвух ј	тет		
		1 г	од	2 г	од	3 1	ОД	1 год 2 год			3 г	од	4 г	од	од 5 го			
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	
	Нормативы физической подготовки																	
Быстр	Бег на 20 м (с)	4,5	4,7	4,2	4,5	4,1	4,4	4,0	4,3	4,0	4,2	3,9	4,2	3,9	4,2	3,8	4,1	
ота		4,3	4,7	4,2	4,3	4,1	4,4	4,0	4,3	4,0	4,2	3,9	4,2	3,9	4,2	3,0	4,1	
Скоро	Прыжок в																	
стно-	длину с места	130	115	145	130	165	145	180	160	195	170	210	180	215	190	220	200	
силов	(см)																	
ые	Прыжок																	
	вверх с места	24	20	27	23	31	26	35	30	37	32	40	34	42	36	4.4	38	
	со взмахом	24	20	21	23	51	26	33	30	37	32	40	54	42	36	44	30	
	руками (см)																	

Коорд	Челночный																
инаци	бег 40 с на 28	125	112	145	130	165	145	183	168	195	175	205	180	215	190	225	200
Я	M (M)																
Вынос	Бег 300 м (для																
ливост	НП), бег 600	1,26	1,30	1,17	1,25	1,10	1,17	2,00	2,22	2,05	2,22	2,04	2,21	2,04	2,20	2,03	2,19
Ь	м (для Т(СС))																

Нормативы технической подготовки																		
Контрольные	Этап начальной							Тренировочный этап (этап спортивной										
упражнения (тесты)	подготовки							специализации)										
	До і	года	(Свыш	е года	ì	До двух лет Свыше двух лет											
	1 г	од	2 г	од	3 год		1 год		2 год		3 г	ОД	4 г	од	5 год			
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д		
Передвижение в защитной стойке (c)	10,1	10,3	10,0	10,2	9,8	10,0	9,0	9,5	8,7	9,0	8,5	8,8	8,3	8,7	8,1	8,5		
Скоростное ведение (с, попадание)	15,0	15,3	14,9	15,1	14,7	15,0	14,2	14,8	14,0	14,6	13,9	14,5	13,5	14,4	13,2	14,1		
Передача мяча (с, попадание)	14,2	14,5	14,0	14,4	14,0	14,3	13,8	14,1	13,6	13,9	13,5	13,8	13,2	13,6	13,0	13,5		
Дистанционные броски (попадание)	2		3		3		4		4		5		5		5			
Штрафной бросок (попадание)	2		3		3		4		5		6		7		8			

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном видеспорта;
 - провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;

- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
 - внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической итехнической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

<u>Методические указания по организации приема контрольно-переводных</u> нормативов

Физическая подготовка

- 1. Бег на 20 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется ускорение по дистанции 20 м. По окончании дистанции фиксируется время.
- 2. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берётся лучший результат в сантиметрах.
- 3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- 4. Челночный бег 40 с на 28 м. На расстоянии 28 м чертятся 2 линии стартовая и контрольная. Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до контрольной линии в течение 40 с.По окончании времени суммируется количество пройденных дистанций. Результат оценивается по сумме метров.
- 5. Бег 300 м (для НП), бег 600 м (для Т(СС)).Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.По оконча-

нии дистанции фиксируется время.

Техническая подготовка

- 1.Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (c).
- 2. Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Для групп НП: перевод выполняется с руки на руку, задание выполняется 2 дистанции (4 броска). Для групп Т(СС): перевод выполняется с руки на руку под ногой, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.
- 3. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Для групп НП: передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется 2 дистанции (4 броска). Для групп Т(СС): передачи выполняются об пол, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков). Фиксируется общее время и

количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

- 4. Дистанционные броски. Для групп НП: игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза туда и обратно. Для групп Т(СС): игрок выполняет по 2 броска с 5 точек.С каждой точки: первый в трехочковой зоне, второй в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество попаданий.
- 5. Штрафной бросок.Игрок выполняет 10 бросков. Фиксируется количество попаданий.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренеромпреподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

3.3. Требования к результатам освоения программы для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

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

Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы 1 балл;
- норма 2 балла;
- свыше нормы 3 балла.

Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технической подготовке обучающемуся необходимо набратьне менее 20 баллов.

Результатом освоения Программы по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивных разрядов И спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, федеральным органом исполнительной области утвержденные власти физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях баскетболом.
 - 2. В области общей физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
 - 3. В области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.
 - 4. В области специальной физической подготовки:
 - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777).
- 4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
- 5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
- 6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
- 7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
- 8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от

27.12.2013 г. № 1125).

9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскою ношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детскою ношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)— М.: Советский спорт, 2007. Авторысоставители: Ю.М.Портнов и др.

Литература по виду спорта

- 1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. М., 1984 150с.
- 2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. М., 1997 480с.
 - 3. Костикова Л.В.Баскетбол: Азбука спорта. М: ФиС, 2001 176с
- 4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. М., 2004.
- 5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2002 520с.
- 6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2004 520с.

Специальная литература

- 1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, «Олимпийская литература», 2005 304с.
- 2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2005 278с.
- 3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 2002 296с.
- 4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986 207с.
- 5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. М.: Физкультура и спорт, 2002 120c.
 - 6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и

- физкультурой. СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 256с.
- 7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. Изд.2-е М.: Физкультура и спорт, 2003 304с.
- 8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006 290с.
- 9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004 160с.
- 10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977 271c.
- 11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2005 220с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 864с.
- 13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. М.: Советский спорт, 2006 280с.
- 14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебнометодическое пособие. М.: Советский спорт, 2005 142с.
- 15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. М.: ФИС, 1981 192с.
- 16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. М.: Советский спорт, 2006-494c.
 - 17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: ФИС, 1970 534с.
- 18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФИС, 1974 252с.
- 19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005 311с.
- 20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. М.: СпортАкадемПресс, 2002 278с.
 - 21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. -

- М.: Советский спорт, 2006 164с.
- 22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. Мурманск: Издательство «Тулома», 2006 160с.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

- 1. Видеозаписи игр.
- 2. Видеоматериалы: «Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И.Едешко»
 - 3. Тактические доски для игры.

4.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- 1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- 2. Европейская международная федерация баскетбола www.fibaeurope.com
- 3. Евролига <u>www.euroleague.net</u>
- 4. Международная федерация баскетбола <u>www.fiba.com</u>
- 5. Российская федерация баскетбола www.basket.ru
- 6. Ассоциация студенческого баскетбола России www.pro100basket.ru
- 7. Лига ВТБ <u>www.vtb-league.com</u>
- 8. ПБК "ЦСКА" Mocква www.cskabasket.com
- 9. Московская баскетбольная лига <u>www.mbl.su</u>
- 10. Мир спорта www.world-sport.org
- 11. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
- 12. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
 - 13. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
 - 14. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru