

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

« Детско – юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО Утверждаю

Решением педагогического совета Директора МБОУ ДО «ДЮСШ»

МБОУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е.Гоппе

Протокол №

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол»

Срок реализации программы – 7 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 8-18 лет

с. Александровское, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…………………………………………………………..………………..1

Характеристика баскетбола, отличительные особенности…………………………………..…2

Структура системы многолетней подготовки баскетболистов…………………………….…..3

Учебный план ………………………………………………………………………………......6-13

Продолжительность и объемы реализации Программы…………………………………….….6

Соотношение объемов тренировочного процесса разделов спортивной

подготовки по виду спорта баскетбол………………………………….…………………….…15

Методическая часть………………………………………………………………………………15

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам

(периодам) подготовки…………………………………………………………………………..15

Теория и методика физической культуры и спорта ……………………………………..….16-17

Общая физическая подготовка …………………………………………………………....…18-20

Специальная физическая подготовка ……………………………………………………….20-22

3.1.4. Избранный вид спорта ..…………………………………………………………..…..…22

3.1.4.1. Основы техники и тактики защиты……………………………………………..…...22-26

3.1.4.2. Учебно-тренировочные сборы………………………………………………….……….26

3.1.4.3. Психологическая подготовка ………………………………..………………………26-28

3.1.4.4. Инструкторская и судейская практика …………………………………………..……28

3.1.4.5. Восстановительные мероприятия……………………………………………………28-29

3.1.4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятия…………………………….29-30

3.1.4.7. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам………………………………………………………………………………………….….31

3.2.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

3.3.Организационно-методические рекомендации к построению этапов

многолетней подготовки …………………………………………………………….………..32-34

3.4.Воспитательная работа ………………………………………………………………..….34-36

4. Система контроля и зачетные требования ………………………………………..…36-37

4.1.Требования к результатам программы освоения программы по этапам

подготовки ………………………………………………………………………………….…37-42

4.2.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

освоения программы ………………………………………………………………….............42-46

4.3.Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание………… 46-48

5. Перечень информационного обеспечения Программы ………………………..……….48-49

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу МБОУ ДО «ДЮСШ» разработана и составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта баскетбол. В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса. Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

* Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-Ф3;
* Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

В основу программы заложены **основополагающие принципы** **спортивной подготовки юных спортсменов:**

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе 2 преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 лет. Срок реализации программы в течение 7 лет.

* 1. **Характеристика баскетбола, отличительные особенности**

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Баскетбол – одна из самых популярных игр среди молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

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

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

**Цель программы:** построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

**Задачи программы**:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;

 - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;

 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

**В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:**

1. соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
2. стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
3. повышения качества обучения, воспитания, развития;
4. повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;
5. повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
6. повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
7. возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.
	1. **Структура системы многолетней подготовки баскетболистов**

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

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основной показатель работы МБОУ ДО «ДЮСШ» – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженный в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основные условия пребывания занимающихся в спортивной школе. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы

**По этапам подготовки:**

1. этап начальной подготовки - 1-й, 2-й, 3-й год обучения
2. тренировочный этап
	1. этап начальной специализации 1-й, 2-й, 3-й год обучения
	2. этап углубленной специализации 4-й

Срок обучения по Программе – 7 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки юного баскетболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие тестирование по физической подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в МБОУДОД ДЮЦ по виду спорта баскетбол. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям;
3. всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
4. обучение основным приемам технических и тактических действий

**Тренировочный этап (ТЭ)**

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

* базовой подготовки (2 года обучения);
* спортивной специализации (2 года обучения).

Задачи базовой подготовки

1. повышение общей физической подготовленности;
2. совершенствование специальной физической подготовленности;
3. овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
4. овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
5. начальная специализация, определение игрового амплуа;
6. овладение основами тактики командных действий.

Задачи спортивной специализации

1. дальнейшее развитие физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
2. совершенствование индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
3. совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;
4. воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настрой на игру, регулирование эмоционального состояния перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проведение комплекса восстановительных мероприятий)

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. дальнейшее совершенствование соревновательной подготовки;
2. освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
3. совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
4. **Учебный план**
	1. **Продолжительность и объемы реализации Программы.**

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

* отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
* усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
* повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
* подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;

- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения – не более 2-х академических часов при 4-х разовых занятиях в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го года обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю;

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта баскетбол**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****многолетней****подготовки** | **Период****обучения****(лет)** | **Возраст для зачисления** | **Минимальная****наполняемость****групп(человек)** | **Максимальный количественный состав группы (человек)** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю** |
| Начальнойподготовки | 1-й год | 8-9 | 15 | 25 | 6 |
| 2-й год | 9-10 | 14 | 20 | 8 |
| 3-й год | 10-11 | 14 | 20 | 8 |
| Тренировочныйэтап | 1-й год | 11 | 12 | 20 | 12 |
| 2-й год | 12 | 12 | 20 | 12 |
| 3-й год | 13 | 12 | 20 | 16 |
| 4-й год | 14 | 12 | 20 | 16 |

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы) может быть сокращен не более чем на 25%.

На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований по баскетболу и в соответствии с заявочным листом для участия в них. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

-участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 46 рабочих недель, планы- графики на каждый этап подготовки.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 46 недель тренировочных занятий**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Группы начальной подготовки**  | **Тренировочные группы**  |
| **Периоды обучения на этапах подготовки**  |  |
| **1** | **2-3** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Максимальная недельная нагрузка в часах** |
| **6** | **8** | **12** | **12** | **16** | **16** |
| **Максимальная продолжительность одного** **тренировочного занятия в часах**  |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 12 | 8 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 2 | Общая физическая подготовка  | 75 | 107 | 128 | 128 | 81 | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка  | 67 | 77 | 91 | 91 | 102 | 102 |
| 4 | Техническая подготовка  | 77 | 107 | 132 | 132 | 157 | 157 |
| 5 | Тактическая подготовка  | 36 | 33 | 67 | 67 | 121 | 121 |
| 6 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры  | - | 20 | 70 | 70 | 147 | 147 |
| 7 | Инструкторская и судебная практика | - | - | 14 | 14 | 26 | 26 |
| 8 | Контрольные и переводные нормативы | 9 | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 9 | Медицинское обследование и восстановительные мероприятия  | - | 6 | 6 | 6 | 42 | 42 |
|  | **Всего часов за 46 недель**  | **276** | **368** | **552** | **552** | **736** | **736** |

Годовой план подготовки для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю)

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 75 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 8 | 11 | 2 | 67 |
| 4 | Техническая подготовка | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 77 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 36 |
| 6 | Контрольные и переводные нормативы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 9 |
| **Итого:** | **26** | **27** | **27** | **26** | **25** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **15** | **276** |

Годовой план подготовки для групп начального этапа 2-3 года (8 часов в неделю)

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 107 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 6 | 2 | 77 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 9 | 10 | 5 | 107 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 33 |
| 6 | Интегральная подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 7 | Контрольные и переводные нормативы | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 | - | - | 10 |
| 8 | Медицинское обследование |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| **Итого:** | **35** | **32** | **36** | **35** | **34** | **35** | **35** | **39** | **36** | **31** | **20** | **368** |

Годовой план подготовки для тренировочных групп 1 года (12 часов в неделю)

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 9 | 13 | 11 | 11 | 13 | 13 | 10 | 13 | 9 | 128 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 5 | 91 |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 12 | 10 | 14 | 12 | 11 | 13 | 13 | 12 | 14 | 8 | 132 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 67 |
| 6 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 4 | 70 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 8 | Переводные экзамены, контрольные нормативы | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| 9 | Медицинское обследование |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| **Итого:** | **53** | **53** | **49** | **55** | **51** | **51** | **53** | **53** | **49** | **53** | **32** | **552** |

Годовой план подготовки для тренировочных групп 2 года (12 часов в неделю)

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 9 | 13 | 11 | 11 | 13 | 13 | 10 | 13 | 9 | 128 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 5 | 91 |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 12 | 10 | 14 | 12 | 11 | 13 | 13 | 12 | 14 | 8 | 132 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 67 |
| 6 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 4 | 70 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 8 | Переводные экзамены, контрольные нормативы | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| 9 | Медицинское обследование |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| **Итого:** | **53** | **53** | **49** | **55** | **51** | **51** | **53** | **53** | **49** | **53** | **32** | **552** |

Годовой план подготовки для тренировочных групп 3 года (16 часов в неделю)

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 9 | 9 | 7 | 6 | 8 | 9 | 8 | 6 | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 8 | 8 | 10 | 9 | 7 | 10 | 8 | 10 | 13 | 9 | 102 |
| 4 | Техническая подготовка | 15 | 15 | 14 | 18 | 16 | 14 | 16 | 15 | 11 | 13 | 10 | 157 |
| 5 | Тактическая подготовка | 13 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 121 |
| 6 | Интегральная подготовка (контрольные игры) | 16 | 15 | 13 | 13 | 12 | 11 | 14 | 9 | 12 | 16 | 16 | 147 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 26 |
| 8 | Переводные экзамены, контрольные нормативы | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 9 | Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | 4 |  |  | 42 |
| **Итого:** | **73** | **68** | **67** | **74** | **71** | **63** | **71** | **66** | **65** | **69** | **49** | **736** |

Годовой план подготовки для тренировочных групп 4 года (16 часов в неделю)

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 9 | 9 | 7 | 6 | 8 | 9 | 8 | 6 | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 8 | 8 | 10 | 9 | 7 | 10 | 8 | 10 | 13 | 9 | 102 |
| 4 | Техническая подготовка | 15 | 15 | 14 | 18 | 16 | 14 | 16 | 15 | 11 | 13 | 10 | 157 |
| 5 | Тактическая подготовка | 13 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 121 |
| 6 | Интегральная подготовка (контрольные игры) | 16 | 15 | 13 | 13 | 12 | 11 | 14 | 9 | 12 | 16 | 16 | 147 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 26 |
| 8 | Переводные экзамены, контрольные нормативы | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 9 | Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | 4 |  |  | 42 |
| **Итого:** | **73** | **68** | **67** | **74** | **71** | **63** | **71** | **66** | **65** | **69** | **49** | **736** |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса разделов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (%)**

Таблица №12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | Свыше года  | До 2-х лет  | Свыше 2-х лет  |
| Общая физическая подготовка | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 |
| Техническая подготовка | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 |

1. **Методическая часть**

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

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

на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

на тренировочном этапе: направлено на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники и тактики, развитие основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

В период углубленной специализации: совершенствование в технике и тактике, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

1. Теория и методика физической культуры и спорта

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

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

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

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке по годам обучения**

Таблица №13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (спортивная специализация) |
| Год обучения |  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | + |
| Физическая культура и спорт в России | + | + | + |  |  |  |  |
| История развития баскетбола | + | + |  + | + | + |  |  |
| Режим юного спортсмена | + | + |  + | + | + |  |  |
| Физическое воспитание детей и подростков | + | + | + | + | + |  |  |
| Сведения о строении детского организма | + | + |  |  |  |  |  |
| Утомление, его признаки и меры предупреждения | + | + | + |  |  |  |  |
| Гигиена спортсменов | + | + | + |  |  | + | + |
|  Спорт и здоровье |  | + | + |  |  |  | + |
| Единая спортивная квалификация |  |  |  | + |  |  | ++++++++ |
| Виды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спортеВиды контроля в спорте |  |  |  |  |  |  |
| Средства спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Основы использования средств ОФП |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы психологической готовности спортсмена |  |  |  |  |  |  |  |
| Роль питания в спортивной подготовке |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортсмены против допинга |  |  |  |  |  |  |  |
| Профилактика инфекционных заболеваний |  |  |  |  |  |  |  |
| Травматизм в спорте | + |  |  |  |  |  |  |
| Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом  | + | + | + |  |  | + | + |
| Олимпийские игры |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования, организация и планирование |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований | + | + | + | + | + | + | + |
| Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации |  |  |  |  |  |  |  |

**3.1.2. Общая физическая подготовка**

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.**

Таблица №14

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели****Физические качества** | **Возраст, лет** |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16-17 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Освоение комплексов физических упражнений;

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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

* Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

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

* Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

* Упражнения для мышц шеи и туловища:

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

* Упражнения для всех групп мышц:

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

* Полоса препятствий:

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

* Подвижные игры:

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

* Упражнения для развития гибкости:

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

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

* Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

* Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп НП), 800м, 1000м. (для групп ТЭ и ССМ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп ТЭ и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп ТЭ и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от 30 минут до1 часа (для групп ТЭ и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп НП) от 3км. до 5 км на время (для групп ТЭ и ССМ).

3.1.3. Специальная физическая подготовка

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
2. Повышение индивидуального игрового мастерства;
3. Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
4. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

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

* Упражнения для\_развития быстроты:

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

* Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад,

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

* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

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

* Упражнения для\_развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

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

* Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники

выполнения броска по кольцу:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

* Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

* Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

**3.1.4. Избранный вид спорта**

3.1.4.1. Основы техники и тактики защиты

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке.

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры**.** Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

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

Реализуется через: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта**

Таблица №15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап |  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Остановка прыжком, двумя шагами | + | + | + | + |  |  |  |
| Повороты вперед, назад | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте, в движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками из-за головы | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на месте и в движении | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой из-за головы |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча ближней и дальней рукой |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча на месте | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой» | + | + | + | + |  |  |  |
| Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока |  |  |  | + | + | + | + |
| Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча |  |  |  | + | + | + | + |
| Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) - для юношей |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски по кольцу двумя руками без |  |  | + | + | + | + | + |
| отскока от щита |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски по кольцу двумя руками с места, в движении | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски по кольцу двумя руками в прыжке |  |  |  | + | + | + |  |
| Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние) |  |  |  | + | + | + |  |
| Броски по кольцу двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой от плеча | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски по кольцу одной рукой (добивание) |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски по кольцу одной рукой с места, в движении | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски по кольцу одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние) |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой (ближние) |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программного материала по тактической подготовке**

**(тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Таблица №16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Выход для получения мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + | + |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выйди» | + | + | + | + |  |  |  |
| Заслон |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  |  | + | + | + | + |
| Тройка |  |  |  | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  |  | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  |  | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  |  | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  |  | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  | + | + | + | + | + | + |
| Система поэтапного прорыва |  |  |  |  | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  | + |  | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  | + |  | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + |  | + | + |
| Раннее нападение |  |  |  |  | + | + | + |

**Содержание программного материала по тактической подготовке**

**(тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Таблица №17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапыначальнойподготовки | **Тренировочный этап** |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Противодействие получению мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | + |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + | + |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + |
| Переключение |  |  |  | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  |  | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  |  | + | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  |  | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  |  | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  |  | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  |  | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  |  | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |  | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  |  | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |  | + |
| Игра в большинстве |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + |

3.1.4.2. Учебно-тренировочные сборы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Учебно-тренировочный сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно.

3.1.4.3. Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1.4.4. Инструкторская и судейская практика.

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

По учебной работе следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении провести разминку в группе.
2. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде.
3. Провести учебно-тренировочное занятие со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя.
4. Провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям.
5. Руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

1. Вести протоколы игр (по баскетболу, мини-баскетболу);
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр на площадке (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на площадке и в составе секретариата.

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

Необходимые знания:

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

3.1.4.5. Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.).

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

3.1.4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки. Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО ДЮСШ, календарному плану официальных спортивных мероприятий федерации баскетбола Нижегородской области, календарному плану официальных спортивных массовых мероприятий РФ.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуется команда. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача попасть в состав команды.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

**Планируемые показатели участия в соревнованиях на этапах подготовки**

Таблица №18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видысоревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1-й, 2-й год | 3-й год | 1-й, 2-й год | 3-й, 4-й год |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 -5 | 3 - 5 |
| Отборочные | - | 1 | 1 -3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 4 |
| **Всего игр** | **20** | **20-25** | **40-50** | **50-60** |

3.1.4.7. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

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

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных учреждениях. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

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

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер обязан:

1. производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
2. не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
3. с первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера;
4. следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
5. учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания обучающихся;
6. учитывать индивидуальные особенности обучающихся.
7. подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
	1. **Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непос­редственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

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 19 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

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

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

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

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

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

* 1. **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

1. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся баскетболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

**Критерии оценки результатов деятельности :**

**на этапе начальной подготовки**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

**на тренировочном этапе**

- состояние здоровья, уровень физического развития;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу;

- освоение теоретического раздела программы.

* 1. Требования к результатам освоения программы по этапам подготовки

Обучающиеся в группах начальной подготовки первого года обучения должны знать

* правила поведения в спортивном зале, раздевалках.
* гигиенические требования к одежде.

-технику безопасности при занятиях спортивными играми.

* простейшие правила игры.

Уметь

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

Обучающиеся в группе начальной подготовки второго года обучения должны знать

* физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.
* история развития баскетбола в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.
* понятие о гигиене и санитарии
* виды активного отдыха
* правила мини-баскетбола
* знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

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

Демонстрировать

Обучающиеся в группе начальной подготовки третьего года обучения должны знать:

* виды закаливания организма спортсмена. Виды закаливания.
* виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.
* основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
* спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
* правила по мини-баскетболу.
* профилактику травматизма на занятиях.
* правила проведения соревнований.

Уметь:

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

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах первого года обучения должны знать:

* роль физической культуры в воспитании молодёжи
* состояние и развитие баскетбола в городе России.
* профилактику травматизма в спорте
* средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.
* значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
* физические качества и физическая подготовка
* спортивные соревнования
* оказание первой доврачебной помощи;
* официальные правила ФИБА.

Уметь:

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

Обучающиеся учебно-тренировочной группы второго года обучения должны знать:

* Единая всесоюзная спортивная классификация.
* Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
* Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
* Личная и общественная гигиена.
* Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.
* Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
* Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.
* Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры.
* Жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:

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

Занимающиеся в учебно-тренировочной группе третьего года обучения должны знать:

* Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
* Проведение восстановительных мероприятий в спорте после напряжённых тренировок
* Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий. Лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями
* О соединении технической и физической подготовки.
* правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

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

Обучающиеся в тренировочной группе третьего года обучения должны знать:

* Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий.
* Физическая, техническая, тактическая подготовка.
* Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.
* Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
* Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
* командный план соревнований, с положение о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу.
* правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

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

Обучающиеся тренировочных групп четвертого года обучения должны знать:

-Режим дня для спортсмена во время соревнований.

-Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

-Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

-Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

-Судейство соревнований.

-правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

-выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите.

-атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника.

-применять позиционное нападение и зонную защиту.

-играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**Обучающиеся в тренировочной группе пятого года обучения должны знать**

* Профилактика травматизма в спорте
* Официальные правила ФИБА
* Средства, методы и формы организации занятий.
* Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
* Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Владеть

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

- Проводить разминку.

- Вести дневник: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите.

- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника.

-применять позиционное нападение и зонную защиту

Обучающиеся в группе спортивного совершенствования должны знать

* средства, методы и формы организации занятий.
* воспитание нравственных, волевых, психологических качеств.
* физическая, техническая, тактическая подготовка.
* закономерности развития спортивной формы.
* история развития баскетбола.
* правила игры и методика судейства.
* итоги прошедшего года

Уметь

* подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
* самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.
* Участвовать организации соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях.

-Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4.2.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

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

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

Задачи:

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

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

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

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводиться на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

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

Таблица №19

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество**  | **Контрольные нормативы (тесты)**  |
| **Юноши**  | **Девушки**  |
| Быстрота  | Бег на 30 м. не более 6,4 с. | Бег 30 м не более 6,6 с |
| Скоростное ведение мяча  20 м ( не более 11,0с) | Скоростное ведение мяча 20м ( не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 110 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 20 см)  | Прыжок в длину с места со взмахом руками ( не менее 20 см)  |

**Контрольно – переводные нормативы по баскетболу**

**для групп начальной подготовки**

Таблица №20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы**  | **НП 1** **8-9 лет**  |  **НП 2****9-10 лет**  |  **НП 3****10-11 лет**  |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.**  | **Юн.** | **Дев.**  |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта сек.  | 6,7 | 6,9 | 6,5 | 6,7 | 6,3 | 6,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места см. | 120 | 110 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3 | Прыжок вверх с места со взмахом руками см. | 20 | 20 | 25 | 20 | 30 | 25 |
| 4 | Передвижение в стойке защитника сек. | 11,6 | 11,8 | 11,4 | 11,6 | 11,2 | 11,4 |
| 5 | Ведение мяча 20м. «восьмеркой» (при обводке стойки мяч ведется «дальней» рукой от нее ) сек.  | 13,6 | 13,8 | 13,4 | 13,6 | 13,0 | 13,4 |
| 6 | Бег 20.м «восьмеркой» (на площадке находятся три стойки, первая на расстоянии 3м, вторая -6м, третья -10м) сек  | 8,6 | 9,6 | 8,4 | 9,4 | 8,2 | 9,0 |
| 7 | Передача мяча одной рукой за 30 сек. на расстоянии 1,5м (кол-во раз)  | 24 | 22 | 30 | 26 | 35 | 30 |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочные группы**

Таблица №21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы**  | **ТГ 1** **12 лет** | **ТГ 2****13 лет**  | **ТГ 3****14 лет**  | **ТГ 4****15 лет**  | **ТГ 4****16-17 лет**  |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
|  | Прыжок в длину с места см. | 140 | 130 | 150 | 140 | 190 | 180 | 195 | 185 | 200 | 190 |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками см. | 30 | 25 | 35 | 30 | 39 | 32 | 45 | 34 | 50 | 40 |
|  | Бег 30 м  | 6,3 | 6,6 | 6,1 | 6,4 | 5,9 | 6,2 | 5,7 | 6,0 | 5,5 | 6,0 |
|  | Челночный бег 40с на 28м (не менее 138м ) | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 |
|  | Передвижение в стойке защитника  | 11,2 | 11,4 | 11,00 | 11,2 | 10,8 | 11,00 | 10,5 | 10,8 | 10,0 | 10,5 |
|  | Скоростная техника (ведение мяча в обводке 3-х стоек) сек  | 13,2 | 13,4 | 13,0 | 13,2 | 12,6 | 13,0 | 12,4 | 12,6 | 12,2 | 12,4 |
|  | Демонстрация техники броска с ближних дистанций правой рукой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Демонстрация техники броска с ближних дистанций левой рукой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Контрольно –переводные нормативы по баскетболу**

 **для тренировочных групп**

Таблица №22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы**  | **ТГ 1** **12 лет** | **ТГ 2****13 лет**  | **ТГ 3****14 лет**  | **ТГ 4****15 лет**  | **ТГ 4****16-17 лет**  |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
|  | Прыжок в длину с места см. | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 | 190 | 180 |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками см. | 35 | 30 | 39 | 32 | 45 | 34 | 48 | 38 | 50 | 42 |
|  | Бег 30 м сек. | 6,0 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,5 | 5,2 | 5,3 | 5,0 | 5,1 |
|  | Челночный бег 40с на 28 м (не менее 138 м) | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 | 190 | 180 |
|  | Бег 5 мин  | 1100 | 1000 | 1200 | 1100 | 1200 | 1100 | 1300 | 1200 | 1300 | 1200 |
|  | Серийная прыгучесть за 20 сек (кол-во раз) | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 19 | 19 | 21 | 20 |
|  | Передвижение в стойке защитника сек. | 11 | 11,2 | 10,8 | 11 | 10,5 | 10,8 | 10,2 | 10,6 | 10 | 10,1 |
|  | Скоростная техника (ведение мяча в обводке 3-х стоек) сек | 13,0 | 13,2 | 12,6 | 13,0 | 12,4 | 12,6 | 11,8 | 12,4 | 11,6 | 12,0 |
|  | Комплексное упражнение  | 26,0 | 28,0 | 25,5 | 27,5 | 25,0 | 27,0 | 24,5 | 26,5 | 24,0 | 26,0 |
|  | Процент попадания средних и дальних бросков ( 2мин) | 30% | 30% | 40% | 40% | 45% | 45% | 48% | 48% | 50% | 50% |
|  | Процент попадания штрафных бросков  | 30% | 30% | 40% | 40% | 50% | 50% | 60% | 60% | 70% | 70% |
|  | Комплексное упражнение  | 36 | 38,1 | 35 | 36,5 | 34 | 34,8 | 33 | 34,0 | 31/30 | 32/31 |

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, освоившие не менее 50% материала от полного объема дополнительной общеобразовательной программы данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

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

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

4.3.Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

1. Передвижение в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки



1. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолевпоследние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч



1. **Броски с дистанции**

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 бросков и попаданий.



1. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий

1. **«Комплексное упражнение »**



1. Перечень информационного обеспечения Программы

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в ДЮСШ «Икар» следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

* печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая документация);
* видео, аудио продукция (диски, видео);
* конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
* получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. - М., 1984
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. http://www. kids.basket.ru