



муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 2 Центрального района г. Волгограда



Утверждена
На заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от « 29 » мая 2015г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 2
Т. В. Астафьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

для обучающихся 8 – 17 лет, срок реализации 10 лет

Разработчики:

Е. И. Ткачева – ст. инструктор-методист
высшей квалификационной категории;
Н.И. Быкова – зам. директора по УВР,
Отличник физической культуры;
В. П. Ярцева – инструктор-методист
высшей квалификационной категории,
мастер спорта СССР международного
класса.

Рецензенты:

И. В. Орлан – зав. кафедрой теории и
методики спортивных игр ФГБОУ ВПО
«ВГАФК», доцент, к. п. н.;
Л. А. Березина – старший преподаватель
кафедры теории и методики спортивных
игр ФГБОУ ВПО «ВГАФК», к. п. н.

Волгоград, 2015

Содержание

Содержание	2 стр.
Раздел 1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1 Характеристика вида спорта «Баскетбол»	3 стр.
1.2 Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения	4 стр.
1.3 Структура системы многолетней подготовки	8 стр.
1.4 Особенности осуществления образовательной деятельности	10 стр.
1.5 Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество детей в группах	12 стр.
1.6 Формирование групп на этапах подготовки	12 стр.
1.7 Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности	13 стр.
1.8 Организационно-методические указания	16 стр.
1.9 Система индивидуального отбора	20 стр.
Раздел 2. Учебно-тематическое планирование.....	22 стр.
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы	22 стр.
Раздел 3. Методическая часть	35 стр.
3.1 Содержание и методика работы	35 стр.
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	67 стр.
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования	70 стр.
4.1 Медико-биологический контроль	70 стр.
4.2 Врачебно-педагогический контроль	70 стр.
4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	71 стр.
4.4 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	79 стр.
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения	80 стр.
5.1 Список литературы	80 стр.
5.2 Учебно-методическая литература и видеоматериалы	80 стр.
5.3 Методические разработки педагогов МОУ СДЮСШОР № 2	82 стр.
5.4 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	83 стр.
5.5 Техническое оснащение	83 стр.
Раздел 6. Условные обозначения	84 стр.

Баскетбол – не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности, эмоциональности восприятия.

Если хоккей с шайбой (как теперь любят говорить) это бой гладиаторов, то баскетбол скорее сродни театральному действу с неограниченным простором для тренерской режиссуры, исполнительского мастерства и декорационно-оформительских способностей организаторов матчей и турниров.

Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тиски одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов.

В. Красков

Академик Международной академии информатизации,
судья республиканской категории

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта «Баскетбол»

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом. Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель.

В первой игре использовали футбольный мяч, а вместо колец к перилам балкона по обе стороны спортивного зала Нейсмит прикрепил две простые корзины. На доске объявлений поместил список из 13 правил новой игры.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени, забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол, начиная с первых игр, которые заканчивались с результатом 15-20 очков, прошел длинный путь и претерпел существенные изменения в правилах соревнований, технической и тактической подготовке игроков. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Сегодня это один из самых популярных видов спорта в мире, которым занимаются от 400 до 450 млн. людей.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Авторитет отечественной баскетбольной школы, тренеров, игроков несомненный. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений, 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.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм детей и подростков всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

1.2. Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее Программа) разработана с учетом требований нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 06.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Официальные Правила Баскетбола 2014, утвержденные Центральным Бюро ФИБА 02.02.2014г.;
- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2 Центрального района г. Волгограда (далее по тексту Школа).

Баскетбол – как вид спорта, имеет отличительные особенности:

- 1) *Естественность движений.* В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.
- 2) *Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- 3) *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- 4) *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- 5) *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение игровой ситуации, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- 6) *Самостоятельность действий.* Каждый спортсмен на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- 7) *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам площадки и судьям.

Баскетбол способствует развитию у молодого спортсмена комплекса личных и общественных качеств, что очень важно в образовательном процессе:

- 1) *Персональная ответственность перед командой.* Очень важно воспитывать у молодых игроков чувство личной ответственности за успех команды. Игрок несет персональную ответственность за результат своих действий, который влияет на результат всей команды.
- 2) *Соблюдение правил.* При занятиях баскетболом игроки должны делать не только то, что хотят но и соблюдать определенные правила поведения на тренировочных занятиях и во время игры, а также выполнять свои личные обязанности в команде. Обучающиеся должны научиться работать слаженно, все вместе.
- 3) *Уважение к другим.* Занятия баскетболом дают возможность молодому игроку научиться уважать других людей: партнеров, соперников, тренеров, зрителей, судей. Баскетбол – борьба с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к соперникам как к спортсменам и просто как к людям.
- 4) *Умение соревноваться.* Уметь соревноваться и побеждать – это значит адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу, хорошее и плохое. Важно, чтобы команда молодых игроков приобретала различный соревновательный опыт, включающий в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы спокойно, а поражения – с надеждой.
- 5) *Познание.* При необходимости решения нескольких задач одновременно игроки должны научиться выделять среди них главную. В то же время баскетбол помогает вырабатывает способность отбирать и воспринимать нужную информацию, т . е. ту, которая верно отражает конкретную ситуацию; быстро принимать правильные решения.
- 6) *Настойчивость.* Баскетбол способствует развитию этого качества, умению прилагать максимум усилий для достижения цели.
- 7) *Контроль восприятия, способы повышения контроля и самоконтроля.* Для баскетболиста очень важно контролировать свои действия на площадке, для того чтобы полностью показать все, на что способен. При занятиях баскетболом возникает много ситуаций, в которых игроки могут научиться контролировать себя.
- 8) *Уверенность в себе.* Для баскетболиста уверенность является ключом к прогрессу, так как позволяет спокойно реагировать на стрессовые ситуации в игре и тренировочных занятиях.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований Волгоградской академии физической культуры и передовой опыт работы ведущих квалифицированных тренеров-преподавателей школы.

Основополагающие принципы:

– 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 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.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми Программой являются: словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Показателями результативности Программы являются: – повышение роли общей физической подготовки; повышение эффективности средств технико-тактической подготовки; приобретение опыта борьбы с другими командами; специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Новизна Программы заключается в разработке конкретных контрольно-переводных нормативов для обучающихся этапа начальной подготовки (НП); тренировочного этапа (ТЭ); этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Изменен раздел теоретических занятий и учебно-тематического планирования.

Цели и задачи программы:

1. Отбор одаренных детей.
2. Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации;
3. Формирование здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Создание благоприятных условий для физического образования, воспитания и развития детей.
5. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе.
6. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по Программе спортивной подготовки.
7. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
8. Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

9. Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся и выпускников в составы сборных молодежных и юношеских команд первенств и чемпионатов России.
10. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

В каждой категории учебных групп поставлены **задачи с учетом возраста обучающихся** и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

На этапе начальной подготовки основные задачи:

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

На тренировочном этапе:

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

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

Задачи на этапе начальной специализации (1 -2 годы):

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;
- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет;
- приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации (3 – 5 годы):

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- специализация по амплуа, совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Выполнение задач, поставленных перед школой, предусматривает: систематическое проведение тренировочных (теоретических и практических) занятий; обязательное выполнение учебного плана, контрольно-переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации контрольных игр; осуществление психологической подготовки и медико-восстановительных мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение тренерской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора; организация систематической воспитательной работы; привитие навыков спортивной этики; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Программа рассчитана для работы в группах начальной подготовки (далее НП), тренировочных группах (далее ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ). Программа реализуется в течение 10 лет обучения, которые делятся на три этапа и имеют свои специфические особенности (таблица 1).

Таблица 1

Год подготовки	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Нормативные требования
1. Этап начальной подготовки			
1	2 - 4	6	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30% всех видов
2	3 - 4	8	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30% всех видов
3	3-4	8	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30% всех видов
2. Тренировочный этап (спортивной специализации):			
Этап начальной специализации			
1	4 - 5	10	Выполнение норм по физической и технической

			подготовке не менее 50% всех видов
2	4 - 6	12	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
Этап углубленной специализации			
3	5 - 6	14	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
4	6 - 7	16	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
5	6 - 7	18	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
3. Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	7 – 8*	24	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; не ниже 1 спортивного разряда и требований ЕВСК
2**	8 – 9*	24	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; не ниже 1 спортивного разряда и требований ЕВСК

* на этапе совершенствования спортивного мастерства количество тренировочных занятий и часов в неделю включает в себя работу по индивидуальному плану, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях;

** в соответствии с требованиями контрольных нормативов и результатами выступления в соревнованиях обучающиеся данного этапа могут остаться на повторный год обучения на данном этапе.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом 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. Программа реализуется исходя из специфики баскетбола, функций, задач, этапа подготовки, спортивного стажа, уровня подготовленности, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

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: различные виды подготовки, планирование, отбор в сборные команды, а также другие составляющие, которые определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

1.4. Особенности осуществления образовательной деятельности Формы и режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8-ми академических часов. При этом один академический час составляет 45 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по данной Программе;
- б) по программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:
 - разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей 2.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), используя для этого следующие *воспитательные средства*:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- традиционный спортивный праздник, посвященный началу нового учебного года в Школе;

- традиционный праздник «Выпускник года»;
- просмотр соревнований (видео, телевидение, online) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- встречи с ветеранами баскетбола;
- экскурсии, культпоходы в кино, театры и на выставки.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у игроков понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на площадке и вне её. На этом этапе тренер формирует у обучающихся должное отношение к запрещенным приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями тренер настраивает игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. В данном случае соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов подготовки (в академических часах)

Таблица 2

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.) ¹	Максимальный объем тренировочной нагрузки (акад. час.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4-8	10	24
Тренировочный этап (спортивной специализации) ²	Углубленной специализации	Устанавливается образовательной организацией	8 -10	12	18
	Начальной специализации		10 -12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается образовательной организацией	12 - 14	20	8
	До одного года		14 - 16	25	6

¹ В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

² При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

1.5. Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество детей в группах

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество детей в группах (чел.)
1. Начальной подготовки:			
- до года	1	8 - 9	14
- свыше одного года	1	9 - 10	12
2. Тренировочный этап:			
- этап начальной специализации	2	10 - 12	10
- этап углубленной специализации	3	12 - 15	8
3. Совершенствования спортивного мастерства	3	15 - 17	4
Итого:	10	8-17	

Главное отличие для зачисляемых в ту или иную группу подготовки – возраст обучающихся. Для этого дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Порядок приёма, перевода с одной программы на другую, отчисления и выпуска обучающихся в МОУ СДЮСШОР № 2 устанавливается локальными актами.

Группы обучающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по виду спорта и этапам подготовки с учетом планирования участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Особенностями проведения индивидуального отбора обучающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу;

- по окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику), успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается свидетельство об освоении этой программы, в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

МОУ СДЮСШОР № 2 обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

- 1) сроков начала и окончания тренировочного процесса (игрового сезона), которые определяются с учетом сроков проведения спортивных мероприятий;
- 2) индивидуального набора обучающихся.

Набор в группы начальной подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

1.6. Формирование групп на этапах подготовки:

- *Этап начальной подготовки:* – на него зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 8 – 10 лет, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное

разрешение врача. В МОУ СДЮСШОР № 2 на данный этап зачисляются все обучающиеся при условии выполнения приемных нормативов, применяемых при проведении индивидуального отбора (таблица № 4).

Таблица № 4

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные требования			
		8 лет		9 – 10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 20 метров	не более 4,5 сек.	не более 4,7 сек.	не более 4,3 сек.	не более 4,5 сек.
2.	Скоростное ведение мяча 20м.	не более 11,0 сек.	не более 11,4 сек.	не более 11,0 сек.	не более 11,4 сек.
3.	Прыжок в длину с места	не менее 130 см.	не менее 115 см.	не менее 130 см.	не менее 115 см.
4.	прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 24 см.	не менее 20 см.	не менее 25 см.	не менее 23см.

- *Тренировочный этап (этап спортивной специализации):* – формируется на конкурсной основе из числа обучающихся в возрасте 10 - 15 лет, прошедших начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативные требования (соответствующие данному этапу подготовки). Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, с учетом результатов соревновательной деятельности.
- *Этап совершенствования спортивного мастерства:* – группы комплектуются из числа спортсменов в возрасте 15-17 лет, выполнивших 1 взрослый разряд и норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности.

Условия зачисления в МОУ СДЮСШОР № 2 регламентируются локальным актом «Порядок приёма на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» в МОУ СДЮСШОР № 2 Центрального района г. Волгограда».

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением Педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной подготовки и игровой практики.

1.7. Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям обучающихся в баскетболе:

По завершении этапа начальной подготовки обучающиеся обязаны

ЗНАТЬ:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;

- правила личной гигиены;
- простейшие правила подвижных игр;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Волгограда и России;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- азбуку баскетбола (основные технические приемы).

УМЕТЬ:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять остановку в два шага и прыжком;
- делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу;
- 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 рукой с места и в движении;
- играть по правилам мини-баскетбола.

По завершении тренировочного этапа обучающиеся обязаны:

ЗНАТЬ:

- профилактику травматизма на тренировках;
- правила проведения соревнований;
- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА;
- значение занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек;
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

УМЕТЬ:

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- 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;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применять персональную защиту;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
- участвовать в официальных соревнованиях;
- принимать участие в судействе игр.

По завершении этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся обязаны:

ЗНАТЬ:

- правила организации и судейства соревнований по баскетболу;
- медико-восстановительные мероприятия.

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;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности;
- вести мяч без зрительного контроля с сопротивлением защитника;
- выполнять бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника;
- точно передавать мяч с сопротивлением защитника;
- играть в численном большинстве;
- играть в нападении через центрального игрока, без центрального игрока;
- играть в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга;
- уважительно относиться к игрокам по команде, соперникам, судьям и зрителям.
- проявлять волю и выдержку в сложных, экстремальных игровых ситуациях.

В начале учебного года тренером-преподавателем выявляются исходные показатели и на основе этого устанавливаются контрольные задания на год. Качество подготовки игроков – один из ведущих критериев оценки работы тренеров-преподавателей и спортивной школы.

Критерии оценки выполнения Программы на этапах многолетней спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно – технических показателей;
- результаты выступления на всероссийских и международных соревнованиях.

Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения Программы происходит в форме промежуточной (полугодовой) и итоговой (контрольно-переводной) аттестации, по результатам выступления в соревнованиях различного уровня, по результатам подготовки спортсменов-разрядников.

Нормативные требования тесно связаны с модельными характеристиками юных баскетболистов для каждого этапа их многолетней подготовки. Нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, на этапе углубленной специализации помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и производить отбор в сборные команды различных рангов.

Оценка подготовленности баскетболистов

Для этого используется методика требований и оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся школы, разработанная специалистами Российской Федерации Баскетбола, измененная и дополненная ведущими тренерами-преподавателями школы .

Предложенная в программе методика отражает качественные уровни по показателям общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности. По итогам проведения контрольных требований определяется общая оценка подготовленности юных баскетболистов (по среднему значению во всех упражнениях).

Оценка ростовых показателей баскетболистов

Рост баскетболистов является одним из важнейших критериев как для начального отбора для систематических занятий баскетболом, так и для отбора перспективных игроков в сборные команды различных рангов.

Оценка соревновательной деятельности

Принцип комплексности является методологической основой оценки подготовленности в баскетболе. Достоверность этой оценки значительно возрастает, когда уровень физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов сопоставляется с показателями их соревновательной деятельности.

В календарных играх фиксируется:

1. Показатели игровой активности (количество бросков с игры, общая результативность, количество перехватов и других овладений мячом, количество потерь мяча).
2. Показатели игровой эффективности (точность бросков с игры, точность штрафных бросков, отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству случаев борьбы за отскок).

Главным показателем успешности освоения Программы является результативность участия в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение классификационных разрядов.

1.8. Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в 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. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы совершенствования спортивного мастерства.

Для совершенствования спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

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-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Согласно научным исследованиям возраст делятся на: младший (8-10 лет); подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-17 лет).

Младший возраст (8-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-17 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности обучающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на

занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта - укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций применяют разнообразные упражнения. *Их условно разделяют на четыре основные группы:*

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относят подвижные игры.

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 5 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 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 обучающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Мальчики (возраст, лет)					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координационные способности		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Морфофункциональные показатели, физические качества	Девочки (возраст, лет)					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			+
Сила	+	+	++			+
Выносливость				+++	+++	
Гибкость				+++	+++	
Координационные	+++	+++	+++	+++		

способности						
Равновесие			+	+	+	+

+ - незначительное влияние;

++ - среднее влияние;

+++ - значительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающихся. 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 занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся 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, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

1.9. Система индивидуального отбора

Индивидуальный отбор в МОУ СДЮШОР № 2 представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МОУ СДЮСШОР № 2 создается приемная комиссия. Регламент работы комиссии определяется локальным нормативным актом учреждения (Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол»).

Система индивидуального отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры-преподаватели, ответственные за подготовку обучающихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

- 1-й этап (первая половина октября). Приемная комиссия организует просмотр обучающихся в форме игры и соревнования. При просмотре обучающихся члены комиссии учитывают: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, скоростное ведение мяча 20м., прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками.

- 2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля) оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). Проводится промежуточная аттестация (полугодовые контрольные нормативы) и контрольные игры в мини-баскетбол.

- 3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая). Проводится итоговая аттестация (контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке), проводятся соревнования по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится промежуточная аттестация (дважды - в ноябре и апреле месяце) по следующей программе: бег на 20 м, скоростное ведение мяча 20м., прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, перемещения, передача мяча, ведение 2-х шагов, остановки и повороты.

В конце учебного года тренер-преподаватель оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях первенства России по мини-баскетболу.

4-й, 5-й, 6-й годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в настоящей Программе.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

Раздел 2. Учебно-тематическое планирование

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

На протяжении всего периода обучения в школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (таблица 3), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Примерные учебные планы по этапам спортивной подготовки на 46 недель тренировочных занятий представлены в таблицах 6 - 14.

Одним из важнейших вопросов построения 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 даны примерные учебные планы-графики для каждого периода и года спортивной подготовки.

Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, 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.

Примерный годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 6

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Периоды обучения на этапах подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
			Максимальный объем тренировочной нагрузки в академических часах								
		6	8	8	10	12	14	16	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академических часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
			Оптимальный/максимальный количественный состав групп (чел.)								
		14/25	12/20	12/20	10/14	10/14	8/12	8/12	8/12	4/10	4/10
1.	Общая физическая подготовка	65	106	106	100	130	130	80	82	88	88
2.	Специальная физическая подготовка	55	66	66	50	90	104	100	110	152	152
3.	Техническая подготовка	76	112	112	120	132	150	170	185	276	276
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	46	40	40	90	96	110	193	220	328	328
5.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	18	28	28	60	70	88	140	170	110	110
6.	Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	16	16	16	40	34	62	53	61	150	150
Итого:		276	368	368	460	552	644	736	828	1104	1104

Таблица 7

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в группах начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	8	7	6	5	5	5	6	7	7	6	3	65
2. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	3	55
3. Техническая подготовка	8	7	7	7	8	7	7	7	6	7	5	76
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	2	46
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	18
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
ИТОГО:	26	26	26	26	27	27	26	27	26	26	13	276

Таблица 8

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в группах начальной подготовки 2 - 3 годов обучения (8 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	11	12	12	8	8	8	9	9	12	11	6	106
2. Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	7	7	7	6	5	6	2	66
3. Техническая подготовка	11	10	10	12	12	11	11	10	10	10	5	112
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	2	40
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	28
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	0	16
ИТОГО:	35	35	35	35	35	35	35	35	35	36	17	368

Таблица 9

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в тренировочных группах 1 года обучения (10 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	10	10	10	5	100
2. Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	50
3. Техническая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	6	120
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	4	90
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	3	60
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	40
ИТОГО:	44	44	44	44	44	43	44	44	44	44	21	460

Таблица 10

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в тренировочных группах 2 года обучения (12 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	6	130
2. Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	3	90
3. Техническая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	14	14	7	132
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	96
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	3	70
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика		4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	34
ИТОГО:	51	53	53	52	53	52	53	53	54	51	27	552

Таблица 11

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в тренировочных группах 3 года обучения (14 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	15	15	10	13	11	11	12	10	10	15	8	130
2. Специальная физическая подготовка	8	12	8	9	9	9	9	10	12	12	6	104
3. Техническая подготовка	14	13	15	15	15	13	13	15	15	14	8	150
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	10	10	11	10	10	11	13	10	10	10	5	110
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	9	7	9	7	9	10	9	9	9	6	4	88
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	4	4	7	8	7	7	6	6	6	6	1	62
ИТОГО:	60	61	60	62	61	61	62	60	62	63	32	644

Таблица 12

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в тренировочных группах 4 года обучения (16 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	9	8	8	7	7	7	7	7	8	8	4	80
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	8	8	8	8	10	10	10	5	100
3. Техническая подготовка	16	17	16	17	16	17	17	16	15	15	8	170
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	19	17	17	19	19	19	19	19	17	18	10	193
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	12	13	12	12	14	14	14	14	14	14	7	140
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	2	2	6	7	6	5	6	6	6	7		53
ИТОГО:	69	68	70	70	70	70	71	72	70	72	34	736

Таблица 13

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в тренировочных группах 5 года обучения (18 часов в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Кол-во часов за год
1. Общая физическая подготовка	15	10	10	6	6	6	6	6	10	5	2	82
2. Специальная физическая подготовка	11	14	11	10	10	10	10	10	8	11	5	110
3. Техническая подготовка	16	16	16	19	19	19	19	19	16	17	9	185
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	22	23	20	21	21	24	19	19	20	20	11	220
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	16	16	15	16	16	14	17	18	16	18	8	170
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика			8	8	8	7	8	6	8	8		61
ИТОГО:	80	79	80	80	80	80	79	78	78	79	35	828

Таблица 14

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
в группах совершенствования спортивного мастерства 1 - 2 годов обучения (24 часа в неделю)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	13	14	7	7	7	5	6	9	8	8	4	88
2. Специальная физическая подготовка	17	16	15	13	13	14	14	14	14	15	7	152
3. Техническая подготовка	30	27	22	28	27	30	28	26	23	23	12	276
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	32	32	32	33	31	30	32	32	30	29	15	328
5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	5	110
6. Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, тренерская и судейская практика	2	4	17	15	18	17	16	15	20	20	6	150
ИТОГО:	105	104	104	106	106	106	106	106	106	106	49	1104

Таблица № 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по баскетболу

Виды спортивной подготовки	Э т а п ы п о д г о т о в к и					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Общая физическая подготовка %	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка %	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка %	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия %	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная подготовка) %	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация; тренерская и судейская практика %	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (таблица 15). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постепенно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности во всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (таблица 15). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Важная роль в подготовке квалифицированного баскетболиста отводится соревновательной деятельности (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. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 16 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые учитываются при календарном планировании физкультурных и спортивных мероприятий в МОУ СДЮСШОР № 2.

Таблица 16

Виды соревнований (игр)	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до 2-х лет	св. 2-х лет	до года	свыше года
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр:	20	20-25	40-50	50-60	60-70	60-70

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетболиста вызывает частоту сердечных сокращений 165 – 180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Если на учебно-тренировочном занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трёхразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая – второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с формой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

В период летней спортивной подготовки планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы

Программный материал составлен так, что для каждого года обучения излагается только новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом 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.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Программный материал для практических занятий ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный этап развития баскетбола характерен резко возросшими требованиями к росту технического мастерства, а сама техническая подготовка – наиболее важный раздел в тренировочном процессе.

Таблица № 17

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Прыжок толчком двух ноги	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком		+		+						
Остановка двумя шагами		+		+						
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+		+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+		+						
Ловля мяча двумя руками при встреч-м движении		+		+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+		+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+		+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+		+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+		+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+		+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении		+		+	+	+				

сбоку										
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+				
Передача мяча двумя руками				+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху				+						
Передача мяча одной рукой от головы				+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+					

Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрит. контролем	+	+								
Ведение мяча без зрит. контроля				+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с измен. направления				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника				+	+	+	+	+	+	+

за спиной										
Обводка соперника с исп-ем нескольких приемов подряд					+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рук. в прыжке			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Новые правила игры определили существенную переоценку тактических средств, систем, вариантов, комбинаций современного баскетбола; обусловили важную перестройку спортивной работы в командах.

Таблица 18

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+		+						
Заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение				+	+	+	+	+		
Пересечение				+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на 2-х игр.				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система эшелон-го прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+	+	+
Игра в числ. бол-тве.					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Таблица № 19

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+		+						
Противодействие атаке корзины	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+		+	+	+	+	+		
Переключение				+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
Групп-ой 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				+	+	+	+	+	+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника овладения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 - 6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

2. Взаимодействие трех игроков "треугольника".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка)

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи, дальние по расстоянию (12-15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5-3м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении. Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук при передачи. Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения с остановками и поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча

по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча-ведение-остановка-бросок в прыжке-добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок-финт на передачу-бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Техника защиты

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Соревнование в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны.

Действия с мячом.

6. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.
7. Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.
8. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.
9. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.
10. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.

Групповые действия

1. Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.
2. Взаимодействие двух игроков с наведением.
3. Взаимодействие трех игроков "тройка".

Командные действия.

1. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты(индивидуальные действия)

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.
2. Выбор позиции для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
3. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

Групповые действия

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

Командные действия

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам. Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке. Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующим прыжком и доставанием подвешенного мяча двумя руками.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
6. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.
7. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
8. Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объема технических приемов и тактических действий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом. Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу-назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центровому игроку одной рукой от плеча, стоящему в "твердой позиции" ("на усах" или на линии штрафного броска). Передача мяча центровому игроку при входе в область штрафного броска (способы). Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой), то же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнера и не дать выбить свой). Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху-вниз одной рукой. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски.

Броски с основных игровых позиций: одной рукой прыжке, одной рукой сверху с поворотом на 180°. Броски с позиций после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанций. Штрафные броски.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившем от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед

щитом. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

Действия с мячом.

1. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.
2. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействий, бросок или проход под щит и т.д.).

Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, "сдвоенный заслон", "наведение на двух игроков".
2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройка") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

Командные действия.

1. Эшелонированный быстрый прорыв.
2. Нападение против смешанной системы защиты (4-1)
3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.
2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.
2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Командные действия

1. Смешанная система защиты 4-1.
2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
3. Противодействие применению комбинаций.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
3. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.
4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.
5. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объёме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций).
6. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.
7. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Сочетание остановок с ведением и передачами мяча. Выполнение обманных движений без мяча центровым игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении.

Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами (каждый мяч ловить и подбрасывать двумя руками сбоку от себя попеременно: один справа, другой слева).

Передачи мяча в движении в парах, в тройках на максимальной скорости передвижения вдоль площадки с сокращением количества передач. Упражнения в передачах мяча игроку, выходящему на свободное место. Передача двух мячей в стену. Скрытые передачи игрокам, выходящим для атаки корзины. Подбор мяча, брошенного в щит и первая передача для уходящего "в отрыв". Передача мяча центровому игроку для самостоятельной атаки корзины (использование обманных движений с мячом). Передача мяча подбрасыванием при проходе мимо партнера. Передача мяча крюком в двух колоннах. Передачи мяча в сочетании с другими приемами техники игры (передача с шагом вперед после остановки, с ведением на максимальной скорости и броском по кольцу). Передачи мяча изученными способами в движении с поворотами до 360°.

Ведение мяча с переводом за спиной. Ведение мяча на максимальной скорости в сочетании с остановками, поворотами, бросками с места и в прыжке. Ведение мяча из различных исходных положений. Игры для совершенствования ведения мяча (пятнашки с ведением, "пятнашки втроем", "выбей мяч ногой", "вырвись из круга" и др.). Аритмичное ведение, с выполнением внезапных рывков. Броски мяча одной и двумя руками сверху вниз.

Добивание одной и двумя руками после отскока мяча от щита или кольца. Дальние броски изученными способами с сопротивлением и без сопротивления защитника. Броски изученными способами с близкой дистанции в движении с поворотом на 360°. Броски со средних и дальних дистанций с сокращением времени на подготовку и при активном противодействии (индивидуализация техники применительно к игровым функциям).

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Передвижения шагом, бегом, спиной вперед, боком, прыжками в сочетании с бегом, остановками и поворотами. Сочетание передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, выполняющего бросок "крюком". Перехват поперечных передач мяча, перехват мяча с выходом сбоку и из-за спины с использованием обманных

движений. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Техника передвижений защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Техника передвижений защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых функций. Освобождение пространства для действий партнеров.

Действия с мячом.

Выбор способов применения приемов, техники, финтов, их сочетаний и момента для индивидуальных действий при атаке корзины, с учетом выполняемых функций в команде и применяющейся системы командных действий.

Групповые действия

Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия

3. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1.
4. Нападение против смешанной системы защиты 3-2.
5. Нападение против личного прессинга по всей площадке.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

7. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего.

8. Выбор времени, способов противодействия и их сочетание при завершающих действиях нападающих с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия

Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых функций.

Командные действия

4. Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1).
5. Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
6. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые с повышенной интенсивностью, для развития в единстве навыков и специальных качеств.
2. Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
3. Учебные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме данного года обучения, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
4. Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
5. Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Передвижение при выборе позиций для овладения мячом и атаки корзины. Передвижения, остановки, повороты в различных сочетаниях с акцентом на быстроту выполнения.

Техника владения мячом. Ловля мяча изученными способами на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка. Техника индивидуальных приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Центровой игрок - передачи мяча дальние по расстоянию двумя руками сверху (12-15 м). Передачи мяча игроку, убежавшему "в отрыв" (длинная передача в сторону боковой линии). Броски мяча сверху, броски мяча крюком. Проходы с поворотом из исходного положения лицом и спиной к защитнику при выходе на позицию. Добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя руками, одной рукой, крюком. Броски мяча двумя и одной рукой сверху-вниз. Многократная борьба за отскок мяча. Штрафные броски.

Крайний нападающий - скрытые передачи при проходах до лицевой линии, проходы с поворотом и бросками мяча сверху - вниз одной и двумя руками. Перевод мяча за спиной, броски в прыжке с углов площадки. Проходы вдоль лицевой линии, "сбрасывание" мяча партнеру, входящему в штрафную зону. Броски со средней и дальней дистанции с

сокращенной фазой подготовки. Броски мяча с изменением угла отскока от щита. Штрафные броски (соревнования на точность и количество попаданий). Броски мяча параллельно щиту со средних и дальних дистанций. Броски и добивание мяча одной и двумя руками.

Защитник - передачи мяча в сочетании с финтами. Скрытые передачи одной рукой из-под руки, назад. Скрытые передачи центровому игроку и крайнему нападающему. Ведение мяча со сменой ритма и характера передвижений (остановки, рывки, ускорения). Ведение мяча левой и правой руками на максимальной скорости. Броски одной рукой снизу с отскоком от щита. Броски со средних и дальних дистанций. Проходы с ведением мяча и броском одной рукой сверху и снизу. Сбрасывание мяча при проходах. Ведения со сменой направления, скорости, высоты отскока. Передачи мяча изученными способами на месте и в движении. Обманные движения на проход, передачу. Двойные обманы, движения на проход, передачу, бросок. Штрафные броски.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Совершенствование активных приемов индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска. Ловля высокого мяча после отскока от щита или кольца. Сочетание способов передвижения в защите с техническими приемами.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Выбор места и момента для применения изученных приемов техники, финтов и их сочетаний в комплексных индивидуальных игровых действиях с учетом выполняемых игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия.

Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами в зависимости от выполняемых игровых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач.

Командные действия.

1. Нападение против зонного прессинга.
2. Применение комбинации в процессе игры.
3. Сочетание систем игры в нападении в ходе встречи.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Выбор места, использование изученных приемов техники и их сочетаний в условиях применения зонного прессинга.
2. Выбор места, способов применения изученных приемов овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом выполняемых игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия

Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнером в зависимости от выполняемых игровых функций при применении зонного прессинга.

Командные действия

1. Система защиты «зонный прессинг».

2. Организация действий в защите против применения комбинаций в процессе игры.
3. Сочетание систем игры в ходе встречи.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения, способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
2. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. В учебных играх стимулировать рациональное применение в игре изученного материала дифференцированно по игровым функциям.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

За последние два-три года резко увеличились объем и интенсивность тренировочных нагрузок в баскетболе. В связи с этим определилась прямая зависимость результативности технических и тактических действий игроков от уровня их физической подготовленности. Совершенствуя спортивную технику, баскетболисты также овладевают умением проявлять в ещё большей степени силу, быстроту, ловкость, гибкость. Вместе с тем, для улучшения технического мастерства спортсмену всегда необходимо повышать уровень развития физических качеств.

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимания 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, метболами (набивными мячами), мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с метболами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 м. до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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. Упражнения стретчинга.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на ногах, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами об пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Для групп начальной подготовки 1 – 3 годов обучения:

14. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
15. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
16. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
17. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
18. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
19. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
20. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
21. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
22. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
23. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
24. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч" и др.
25. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

26. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Для тренировочных групп 1 и 2 годов обучения:

9. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам. Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке. Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующим прыжком и доставанием подвешенного мяча двумя руками.
10. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
11. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
12. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
13. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
14. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.
15. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
16. Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объема технических приемов и тактических действий.

Для тренировочных групп 3 - 5 годов обучения:

8. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
9. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
10. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.
11. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.
12. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объеме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций).
13. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.
14. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

Для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения:

6. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые с повышенной интенсивностью, для развития в единстве навыков и специальных качеств.
7. Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
8. Учебные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме данного года обучения, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
9. Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения:

5. Упражнения, способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
6. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
7. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
8. В учебных играх стимулировать рациональное применение в игре изученного материала дифференцированно по игровым функциям.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочных занятиях и связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях проведения тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опроса или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 20

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Физическая культура и спорт в России	+	+	+							
Основы управления физкультурным движением в РФ						+	+	+		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе						+	+	+		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта									+	
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+					
Закаливание организма		+	+			+	+	+		
Физическое воспитание детей и подростков	+	+	+	+	+					
Сведения о строении детского организма	+									
Утомление, переутомление его признаки и меры предупреждения	+	+	+						+	
Личная гигиена спортсменов						+	+	+		
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+							
Гигиенические требования к						+	+	+		

питанию										
Основы спортивного питания						+	+	+		
История развития баскетбола	+									
Спорт и здоровье		+	+							
Сведения о строении и функциях организма				+	+					
Костно-мышечная система		+	+	+	+					
Органы пищеварения		+	+							
Сведения о кровообращении				+	+					
Состав и функции крови						+	+	+		
Дыхание				+	+					
Нервная система и ее роль в жизни						+	+	+		
Органы чувств человека									+	
Врачебный контроль и самоконтроль						+	+	+		
Тренировочные нагрузки и контроль за ними										+
Аутогенная тренировка										+
Профилактика травм и заболеваний в спорте									+	
Единая спортивная классификация РФ				+	+					
Общероссийские антидопинговые правила										+
Основы спортивной подготовки				+	+					
Средства спортивной тренировки						+	+	+		
Методы спортивной тренировки									+	

Методы развития силы									+	
Физиологические основы спортивной тренировки									+	
Планирование тренировки										+
Восстановительные мероприятия и их роль										+
Медико-фармакологическое обеспечение подготовки										+
Патологическое состояние в спорте										+
Воспитание нравственных и волевых качеств									+	
История и достижения МОУ СДЮСШОР № 2				+	+	+	+	+		
Олимпийские игры									+	
Спортивные соревнования. Их планирование.									+	
Правила соревнований по баскетболу									+	
Всего часов	27	37	37	46	55	64	73	82	110	110

Темы

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий Юношеские разряды по баскетболу.

История развития баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Основы спортивного питания. Питательные смеси.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведении е восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий баскетболом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий баскетболом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр, CD и DVD-дисков.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации баскетбола. Спортивные соревнования как

важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка охватывает все другие стороны подготовки и имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей спортсменов. Проявление физических, технических и тактических возможностей спортсмена зависит от его уровня психологической устойчивости.

Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.

Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются психодинамические свойства, которые способствуют развитию специальных способностей и являются основой формирования индивидуального стиля спортсмена. Основными направлениями психологической подготовки являются совершенствование специальных умений, регулирование психологической напряженности, управление предстартовым состоянием. При регулярных стрессорных воздействиях возрастает сопротивляемость организма спортсменов к внешним и внутренним влияниям.

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 общей физической подготовки 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 учебно-тренировочных занятиях делается акцент 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.

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В настоящее время разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для баскетболистов высшей квалификации. Отдельные составляющие этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в школе.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного

занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические средства. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми веществами. Следует включать растительные масла без термической обработки, как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Также рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источником которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

В отдельных случаях (только по рекомендации врача) назначаются фармакологические средства как профилактические при признаках переутомления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция, применение растирок и спортивных кремов и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно

ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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.

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.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

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

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по МОУ СДЮШОР № 2.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям баскетболом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом; прошедшие инструктаж по технике безопасности; одетые в спортивную одежду и обувь; использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники).

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются:

- *физические* (покрытие спортивных площадок и залов; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);

- *химические* (пыль).

При занятиях баскетболом в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

- *физические* (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

- *химические* (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Администрация МОУ СДЮШОР № 2 вправе привлечь к ответственности обучающихся, допустивших невыполнение или нарушение требований техники безопасности, в соответствии с Положением о правилах поведения обучающихся МОУ СДЮШОР № 2.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

Все занимающиеся перед началом тренировочных занятий по баскетболу обязаны надеть спортивную форму и соответствующую спортивную обувь.

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность установки и крепления имеющегося в зале спортивного оборудования. Убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствии нарушения ее покрытия.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;
- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.
- проходить медицинский осмотр два раза в год в Государственном учреждении здравоохранения «Волгоградском областном клиническом Центре восстановительной медицины и реабилитации № 1», врачебно-физкультурном диспансере Ворошиловского района и Красноармейского районов г. Волгограда;
- перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;
- выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;
- носить на тренировках украшения (серьги, кольца, часы, браслеты, цепочки) во избежание травм;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования;
- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

3.3. Максимальный объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	6-7	7-10
Общее количество часов в год	276	368	460-552	644-828	1104-
Общее количество тренировок в год	136,5	178,5	210-283,5	284-325,5	451,5

4. Система контроля и зачетные требования

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов.

Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

4.1. Медико-биологический контроль

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

4.2. Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

- 1) Метод педагогического наблюдения, который используется в процессе занятий и соревнований.
- 2) Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.
- 3) Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Зачетные требования (контрольно-переводные испытания или тесты) являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по общей и специальной физической подготовке (таблицы 21-23) и технической подготовке (таблица 24) обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В школе в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного ма-

стерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров-преподавателей, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. При этом комплексный показатель по тестам мужчин и женщин разного возраста и разного игрового амплуа должен соответствовать определенным нормам.

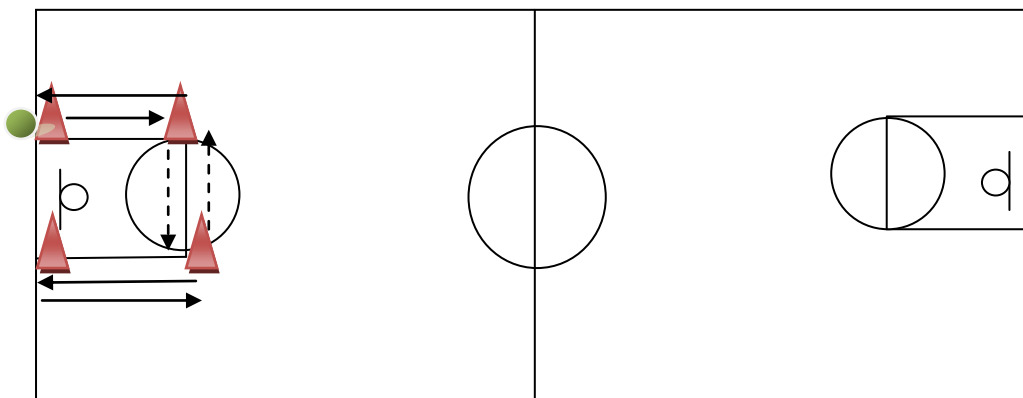
Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

В таблицах № 13, 14, 15, 16 представлены нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на каждый этап многолетней подготовки.

ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Перемещения

На игровой площадке квадратом 5м. х 6м. располагаются баскетбольные стойки. Игрок стоит на лицевой линии площадки у первой стойке. По сигналу игрок выполняет рывок от первой стойки лицом ко второй стойке; затем вправо приставным шагом к третьей стойке, дальше спиной вперед к четвертой стойке. Обратно выполняет движения в такой же последовательности.



Финиш на исходной точке. Фиксируется общее время и оценивается техника защитной стойки баскетболиста.

Инвентарь: 4 баскетбольных стойки, секундомер.

Общеметодические указания:

Для всех групп одинаковое задание.

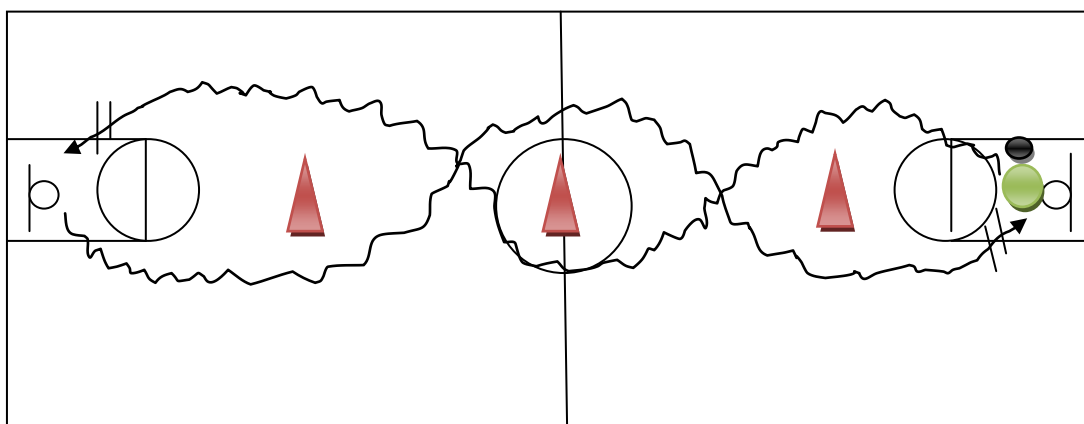
2. Скоростное ведение

Игрок с мячом находится на лицевой линии площадки под кольцом. По сигналу судьи дриблёр начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки. После первой стойки выполняет перевод мяча на левую руку и проходит с ведением мяча до третьей стойки, после стойки выполняет перевод мяча на правую руку. Заканчивает движение ведением мяча – два шага и броском в корзину. Подбирает мяч и начинает ведение мяча левой рукой. Последующие передвижения в такой же последовательности, но бросок в корзину выполняется левой рукой.

Инвентарь: 3 баскетбольные стойки, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

Общеметодические указания:

- 1. Для групп начальной подготовки (ГНП)**
- задание выполняется 2 дистанции (2 броска).
 - 2. Для тренировочных групп (ТГ 1-2 годов обучения)**
- задание выполняется 4 дистанции (4 броска).
 - 3. Для тренировочных групп (ТГ -3 – 5 годов обучения) и групп совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)**
- задание выполняется 6 дистанций (6 бросков).
- Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей.



3. Передачи мяча

Игроки выстраиваются в парах по боковым линиям площадки. По сигналу судьи выполняют 10 передач мяча.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч на пару,

Общеметодические указания:

- 1. Для ГНП 1 года обучения**
- передачи выполняются двумя руками;
- 2. Для ГНП 2-3 годов обучения:**
- передачи выполняются двумя руками; одной рукой (правой, левой).

Оценивается техника выполнения передачи мяча.

4. Броски с дистанции

Для ГПН

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза со средней дистанции.

Оценивается техника выполнения броска в корзину.

Для ТГ 1 – 2 годов обучения

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза со средней дистанции.

Фиксируется процент попаданий в корзину.

Для ТГ 3 – 5 годов обучения

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза со средней и дальней дистанции в течение 2-х минут.

Фиксируется процент попаданий в корзину.

Для ГССМ

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза со средней и дальней дистанции в течение 2-х минут.

Фиксируется процент попаданий в корзину.

5. Штрафные броски

Игрок выполняет штрафные броски в парах. После двух бросков мяч подаёт партнёр. Третий мяч подбирает сам игрок.

Учитывается % попадания и техника выполнения броска.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания:

1. Для ГПН

- выполняются 10 бросков;
- оценивается техника выполнения штрафного броска.

2. Для ТГ

- выполняется 7 серий по 3 броска;
- оценивается процент попадания в корзину.

3. Для ГССМ

- смена кольца после каждой серии из 3-х бросков.
- оценивается процент попадания в корзину.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики 8-9 лет	Мальчики 10-11 лет	Девочки 8-9 лет	Девочки 10-11 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 4,5 сек.)	Бег 20м. (не более 4,3 сек.)	Бег 20м. (не более 4,7 сек.)	Бег 20м. (не более 4,5 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,4 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130м.)	Прыжок в длину с места (не менее 130м.)	Прыжок в длину с места (не менее 115м.)	Прыжок в длину с места (не менее 115м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 23 см.)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши 11-13 лет	Юноши 14-16 лет	Девушки 11-13 лет	Девушки 14-16 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 4,0 сек.)	Бег 20м. (не более 3,8 сек.)	Бег 20м. (не более 4,3 сек.)	Бег 20м. (не более 4,1 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,8 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,7 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180м.)	Прыжок в длину с места (не менее 185м.)	Прыжок в длину с места (не менее 160м.)	Прыжок в длину с места (не менее 165м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см.)
Выносливость	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 183м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 190м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 168м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 175м.)
	Бег 600 м. (не более 1мин.55сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин.53сек.)	Бег 600 м. (не более 2мин.10сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин.55сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши 16-17 лет	Юноши 17-18 лет	Девушки 16-17 лет	Девушки 17-18 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 3,5 сек.)	Бег 20м. (не более 3,3сек.)	Бег 20м. (не более 3,8 сек.)	Бег 20м. (не более 3,6 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 8,6 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 8,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,2 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225м.)	Прыжок в длину с места (не менее 227 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 215м.)	Прыжок в длину с места (не менее 217 м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45см.)
Выносливость	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 244м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 248 м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 216м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 220м.)
	Бег 600 м. (не более 1мин.28сек.)	Бег 600 м. (не более 1,25 сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин. 33сек.)	Бег 600 м. (не более 1,30 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица № 24

Группы		Передвижения в защитной стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
ТГ	1-й	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
ГССМ	1-й	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85

4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяет локальный акт «Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МОУ СДЮСШОПР № 2». Положение определяет содержание, форму и порядок проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, их перевод на следующий год обучения или этап спортивной подготовки.

Аттестация обучающихся в спортивной школе осуществляется при текущем контроле (текущая аттестация); при приеме детей в группы начальной подготовки 1 года обучения; при переводе обучающихся на следующий год обучения (промежуточная аттестация); при освоении образовательной программы (итоговая аттестация).

Основные принципы текущего контроля и аттестации:

- обязательность для всех обучающихся на этапах спортивной подготовки;
- объективное, гуманное и доброжелательное отношение к аттестуемому.

Итоговая аттестация проводится при переводе обучающихся на очередной этап подготовки. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, имеющие соответствующий стаж тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные образовательной программой для данного этапа.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце учебного года во всех группах в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке и спортивной подготовке, предусмотренных образовательными программами и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Промежуточная аттестация обучающихся групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения представляет собой сдачу контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся тренировочных групп 1 - 5-го годов обучения проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Аттестация обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится по итогам выполнения контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, индивидуальных планов и требований спортивной подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестации основываются на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При аттестации учитывается динамика развития ребенка за весь период обучения по образовательным программам.

По результатам итоговой/промежуточной аттестации, аттестационная комиссия составляет анализ по следующим параметрам:

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу (%), переведенных на следующий этап/год обучения; освоивших программу в неполной степени и оставленных на повторное обучение; не освоивших программу и отчисленных из учреждения;
- причины невыполнения учащимися образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240с.
3. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: - М. 2003. – 43с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 2007. – 58с.
5. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
7. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие - Краснодар: КГАФК, 2001. – 179с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
9. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 2002. – 35с.
10. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М: ТВТ Дивизион, 2008. – 400с.
11. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. сост. Ермаков В. А. - Тула 2001. – 25с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
13. Орлан И. В. Баскетбол: Основы обучения. Учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 139с.
14. Официальные Правила Баскетбола 2012. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.2012.
15. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
16. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
19. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
20. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

5.2. Учебно-методическая литературы и видеоматериалы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Баскетбол», предполагают наличие спортивного зала размером 28 x 15 метров с баскетбольной разметкой площадки или открытой баскетбольной площадки.

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки)*:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240с.
3. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: - М. 2003. – 43с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 2007. – 58с.
5. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
7. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие - Краснодар: КГАФК, 2001. – 179с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
9. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2002. – 35с.
10. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М: ТВТ Дивизион, 2008. – 400с.
11. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. сост. Ермаков В. А. - Тула 2001. – 25с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
13. Орлан И. В. Баскетбол: Основы обучения. Учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 139с.
14. Официальные Правила Баскетбола 2012. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.2012.
15. Паршиков А.Т. Спортивная школа, как социально-педагогическая система. – Москва, 2003
16. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
17. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
18. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет/Российская Федерация Баскетбола. – М.:Изд. Первое сентября, 2009
19. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
21. Сысоев В.И., Суханова Е.В. Обучение девушек игре в баскетбол./Воронеж: Изд. Истоки, 2009
22. Твой олимпийский учебник/Олимпийский комитет России. – М.: Изд. ФИС, 2005
23. Туманян Г.С. Стратегия чемпионов. – М.: Изд. Советский спорт, 2006
23. Ф. Лебедь Формула игры. Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка/Волгоград, 2005
24. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
25. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

26. Видеопособие: Дриблинг и финты
27. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
28. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
29. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
30. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
31. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
32. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
33. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.
34. Видеопособие: Использование передач мяча в разминочных упражнениях. Выбор позиции при получении мяча/Ермолаева О.Б.
35. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 1 часть
36. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 2 часть

5.3. Методические разработки педагогов МОУ СДЮСШОР № 2

1. Методика совершенствования передач мяча в разминочных упражнениях. //Бочарова Н.В., 2008
2. Давайте играть в мини-баскетбол. Некоторые рекомендации для начинающих тренеров ДЮСШ и преподавателей физической культуры в начальных классах общеобразовательных школ. //Кривчикова С.Г., 2010
3. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол в общеобразовательной школе» для обучающихся 5-8 классов, срок реализации 4 года. //Бочарова Н.В., 2011
4. Методика развития гибкости. //Бочарова Н.В., 2011.
5. Планирование учебно-тренировочной работы по баскетболу с командой девушек 14-16 лет в летних спортивных лагерях. //Кривчикова С.Г., 2011.
6. Совершенствование умения владеть мячом в баскетболе. //Кривчикова С.Г., 2011.
7. Развитие специальной выносливости у баскетболистов групп спортивного совершенствования. //Бочарова Н.В., 2011.
8. Рекомендации для молодых тренеров-преподавателей по баскетболу. //Кривчикова С.Г., 2012.
9. Обучение технике передачи мяча в баскетболе. //Гурьева Е.А., 2012.
10. Эволюция основных параграфов официальных правил игры в баскетбол.//Шмидт М.А., 2013
11. Методика обучения центрового игрока.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2013
12. Программа специализированной областной профильной смены для воспитанников спортивных школ «Олимпийская смена».//Ткачева Е.И., 2013
13. Планирование тренировочного процесса в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу.//Ткачева Е.И., 2013
14. Обучение технике владения мячом.//Гребенникова А.А.. 2013
15. Диагностика - как одна из форм методического воздействия на совершенствование учебно-воспитательных (профессиональных) качеств педагогов.//Ткачева Е.И., 2014
16. Использование инновационных технологий. Из опыта работы тренеров-преподавателей МОУ СДЮСШОР № 2.//Ткачева Е.И., 2014
17. Методика обучения тактики защиты.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2014

5.4. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

http://www.mon.gov.ru	Министерство образования и науки Российской Федерации
http://www.ed.gov.ru	Федеральное агентство по образованию
http://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
http://slamdunk.ru	Единая лига ВТБ
http://www.vestniknews.ru	Журнал «Вестник образования России»
http://issuu.com/basketm	Журнал НАШБАКЕТ
http://www.basket.ru/	Российская Федерация Баскетбола
http://minibasket.comintern.ru	Клуб МИНИБАКЕТ
http://vlgdsdushor2.narod.ru/	официальный сайт МОУ СДЮСШОР № 2
http://www.fiba.com	Международная Федерация Баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/> для просмотра игр online.

5.5. Техническое оснащение

Для проведения тренировочных занятий в школе имеется следующее техническое оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сетками
2. Баскетбольные мячи (№ 3, 5, 6) в зависимости от возраста обучающихся
3. Баскетбольные стойки и фишки-конусы
4. Напольная лестница
5. Медбол (номера 3, 4, 5)
6. Тележка для баскетбольных мячей
7. Штанги для конуса
8. Обруч (металлический)
9. Груша боксерская малая 6 кг. кожа(2550/1,18/2,71)
10. Стенка гимнастическая (2,55*1м.)
11. Мат гимнастический 1,0*2,0 на шнуровке М-74 тп с/р
12. Скамейка гимнастическая (4230/1,18/2,71)
13. Мат гимнастический 1х2 м на шнуровке М-74Тпс/р
14. Тележка для перевозки матов
15. Штанга женская неразборная, черная 25мм, хром 20кг.
16. Штанга женская, неразборная, черная 25мм, хром, 40 кг.
17. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 2,5кг.
18. Диск обрезиненный черного цвета, 50мм, 5кг.
19. W-образная штанга 45кг, диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 10кг.
20. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 15кг.
21. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 20кг.
22. Велотренажер вертикальный (172005/1,18/2,71)
23. Универсальное табло для игровых видов спорта
24. Гимнастические скакалки
25. Браслеты с утяжелителями

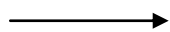
5.6. Условные обозначения



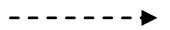
- игрок с мячом;



- баскетбольная стойка;



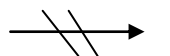
- передвижения игрока без мяча;



- передвижения игрока приставным шагом;



- передвижение игрока с ведением мяча;



- бросок мяча в корзину.

