Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4от 26.08.2015 года

Утверждено:
приказом директор МБОДО
«ДЮСШ» с.Койгородок

(приказ № 32/6 от 01.09.2015)

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта Баскетбол
на 7 лет

Составитель: тренер-преподаватель
Демьянова Л.Б.

Рецензиаты программы:
методист - Ремезова М.С.
тренер-преподаватель – Момотов Н.Н.

Койгородок, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка……..……..……...3
2. Учебный план…….…….……...……..6
3. Методическая часть……..……..…….....7
3.1.Методические рекомендации по организации
тренировочного процесса……7
3.2.Содержание программного материала……..…11
3.3.Техника безопасности при проведении
тренировочных занятий баскетболом……17
3.4.Воспитательная работа……..……18
4.Система контроля и зачетные требования…….....20
4.1.Методические указания по организации промежуточной аттестации …….20
4.2.Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам…….20
4.3.Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП……..21
5.Перечень информационного обеспечения программы……24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:
-ФЗ «Об образованиив Российской Федерации»,
-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»,
-"Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
-«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБОДО «ДЮСШ».с Койгородок.

Деятельность по Программе направлена на:
-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
-отбор одаренных детей,
-создание условий для физического воспитания и физического развития,
-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетболе,
-подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
-подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:
-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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

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

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. Всистеме физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола.

-Естественность движений.В основе баскетбола лежат естественные движения–бег, прыжки,боски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит впрограмму воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнеговозраста.

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

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

-Непрерывность и внезапность изменения условий игры.Игровая обстановка меняется оченьбыстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить запроцессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро влюбой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

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

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

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

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

Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.Изучение программного материала рассчитано надвухэтапах спортивной подготовки:

-начальной подготовки (не менее 2лет),

-тренировочном (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам,

-тренировочные сборы,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,

-промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Наименование групп	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек) миним.	Максимальная наполняемость групп	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)
Этап начальной подготовки	1 года	9	15	25	6
Этап начальной подготовки	2 года	10	15	20	9
Тренировочный этап	1 года	11	14	20	10
Тренировочный этап	2 года	12	14	18	12
Тренировочный этап	3 года	13	12	18	15
Тренировочный этап	4 года	14	12	16	16
Тренировочный этап	5 года	15	12	16	18

Учебный план отделения баскетбола

п/п	Содержание занятий	Этап НИ		УТ этап				
		Г од обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1	Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	16	18
2	Количество занятий в неделю	3	4	5	5	5	5	5
3	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	**27**	**40**	**44**	**53**	**66**	**71**	**80**
4	Физическая подготовка (часов)	**54**	**80**	**88**	**108**	**134**	**144**	**160**
	Общая физическая подготовка (часов)	27	40	44	54	67	72	80
	Специальная физическая подготовка (часов)	27	40	44	54	67	72	80
5	Избранный вид спорта (часов)	**187**	**276**	**308**	**367**	**460**	**489**	**552**
	Тактическая подготовка (часов)	26	39	44	53	66	71	80
	Техническая подготовка (часов)	101	150	170	200	250	270	300
	Технико-тактическая подготовка (часов)	60	87	94	114	144	148	172
	Итоговая и промежуточная аттестация (часов)	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (часов)	12	16	25	35	45	52	60
	Всего часов:	**264**	**396**	**440**	**528**	**660**	**704**	**792**
	Самостоятельные занятия (часов)	26	39	44	53	66	70	79

Учебный план составлен в академических часах.

Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	Не менее 10%
Общая физическая подготовка	10-20%
Специальная физическая подготовка	10-20%
Избранный вид спорта	Не менее 45%
Самостоятельная работа учащихся	До 10 %

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов. В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие оттренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контролясостояния здоровья, подготовленностью занимающихсяи их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.Втаблицепредставлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		

Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

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 всеготакие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того,умальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств,которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

3.1.1 Этапначальной подготовки

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая.ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и

освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка.Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем учащиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи**тактической подготовки**- формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача**игровой подготовки**на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

3.1.2 Тренировочный этап.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки.

Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовкав этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

– расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

– воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:

– изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у учащихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.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 (1-2год обучения на тренировочном этапе)юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделятьработе 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.Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли

выступить в соревнованиях именно в это время.Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах,и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру(личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.),так как все эти компоненты создают значительную разницуинтенсивности упражнений.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

№ п/п	Темы	ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	История развития баскетбола. Баскетбол в России и мире.	2	3	3	3	3	3	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2	2	2	3	4	5
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.		2	2	4	6	7	8
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.		1	1	2	3	4	5
5	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	1	1	2	2	2
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	2	2	2	3	3	3
7	Основы спортивного питания.	1	2	2	2	3	4	5
8	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.	2	3	3	3	4	4	4
9	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях баскетболом.	4	4	4	4	4	4	4
10	Правила соревнований по баскетболу.	2	2	2	4	6	7	8
11	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.			3	3	3	4	5

План теоретической подготовки для этапа НП

Вводное занятие.

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

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

Тема 2.Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений

сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3.Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.
Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.
Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.
Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте
Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика.Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.
Тема 6. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.
Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Тема 7. Места занятий и инвентарь.
Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.
Тема 8. Основы техники и тактики игры в баскетбол
Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий
Тема 9. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.
Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам.. Тактический план игры и задания отдельным игрокам.Разбор игры Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.
План теоретической подготовки для тренировочного этапа
Тема 1. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом
Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.
Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнований

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка

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

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

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

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

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

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

Тема 7. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

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

3.2.2. Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
-общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
-ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)

-упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),
-упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом)
-Упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

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

Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мячана месте	+	+		
Ведение мячапо прямой	+	+	+	
Ведение мячапо дугам	+	+		
Ведение мячапо кругам	+	+	+	
Ведение мячапо зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальные)			+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину однойрукойсверху		+	+	+
Броски в корзину однойрукойот плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукойснизу		+	+	+
Броски в корзину однойрукойсверху вниз				
Броски в корзину однойрукой(добивание)				
Броски в корзину однойрукойс отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину однойрукойс места	+	+	+	+
Броски в корзину однойрукойв движении	+	+	+	+
Броски в корзину однойрукойв прыжке		+	+	+
Броски в корзину однойрукойдальние			+	+
Броски в корзину однойрукойсредние			+	+
Броски в корзину однойрукойближние			+	+
Броски в корзину однойрукойпрямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину однойрукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину однойрукойпараллельно к щиту		+	+	+

Тактика нападения.

Приемы игры	Этап начальной	Тренировочный этап

	подготовки			
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на двух игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрового			+	+
Система нападения без центрового			+	+
Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+

Тактиказащиты.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Противодействие получению мяча	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+
Переключение		+	+	+
Проскальзываеие				+
Групповой отбор мяча			+	+
Против тройки			+	+
Против малой восьмерки			+	+
Против скрестного выхода			+	+
Против сдвоенного заслона			+	+
Против наведения на двух			+	+
Система личной защиты		+	+	+
Система зонной защиты				+
Система смешанной защиты				+
Система личного прессинга				+
Система зонного прессинга				
Игра в большинстве			+	+
Игра в меньшинстве			+	+

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	1год	Свыше 1 года	1год	2 год	3 год
контрольные	1-3	1-3	3	4	5
основные	1	1	3	3	3
Всего игр в год	10	10-15	15	20	25

3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Дляпредотвращения травмна занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:
- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

1.<u>Общие требования безопасности</u>

1.1К тренировочным занятиямдопускаются учащиесятолько после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинскийдопуск к занятиям баскетболом.

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

1.3 При проведении занятий по спортивнымиграмвозможно воздействиеследующих опасных факторов:травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должнабыть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

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

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

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

2.<u>Требования безопасности перед началом занятий.</u>

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2Тренер-преподавательдолжен проверить исправность и надежность креплениякрепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
2.3. Вход в зал разрешается только в присутствиитренера-преподавателя.
2.4.Учащиеся допускаются к занятиям только ть в соответствующей спортивной форме и спортивнойобувис нескользкой подошвой.Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме:браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
2.5.Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
2.6 Провести разминку.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия взалепроходят согласно расписанию.
3.2.Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиямиучащихся.
3.3.При занятияхбаскетболомдолжно быть исключено:
- пренебрежительное отношение кразминке;
-неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
3.4. На занятияхбаскетболом**запрещается:**
-находиться в зале и начинатьучебно-тренировочные занятиябез тренера-преподавателя,
-начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигналатренера-преподавателя
-брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
-категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

4.Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятияи сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.2 При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в
4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь,тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей — одна из основных задач организации. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все этообращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-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 занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

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:

•просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
•регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
•тематические диспуты и беседы,
•участие в спортивно-массовых мероприятияхшколы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивноеповедение,взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей , судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения ивысказываниями учащихся во время игр, тренер, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так жевлияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником , врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

-тестирование,

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1

раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

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

В основу комплектования группположена обоснованная система многолетнейспортивной подготовкис учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовкизачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапаформируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения накаждомэтапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2.определение технической подготовленности.
3.уровень спортивного мастерства.
4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

4.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (первый этап Начальной подготовки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)

	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (второй этап Начальной подготовки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 134 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 23 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (Первый этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,5 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 3х10м (не более) 8,4 с	Челночный бег 3х10м (не более) 8,8 с
	Бег 600 м(не более 2 мин. 30 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (второй этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1980 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 37 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 33 см)
Выносливость	Челночный бег 3х10м (не более) 8,3 с	Челночный бег 3х10м (не более) 8,7 с
	Бег 600 м(не более 2 мин. 25 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 35 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (третий этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)
Выносливость	Челночный бег 3х10м (не более) 8,2 с	Челночный бег 3х10м (не более) 8,6 с
	Бег 600 м(не более 2 мин.20 с)	Бег 600 м (не более 2 мин.30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (четвертый этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 42 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 37 см)
Выносливость	Челночный бег 3х10м (не более) 8,0 с	Челночный бег 3х10м (не более) 8,5 с
	Бег 600 м(не более 2 мин.15 с)	Бег 600 м (не более 2,25 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (пятый этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 3,9с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 42 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 37 см)
Выносливость	Челночный бег 3х10м (не более) 7,9 с	Челночный бег 3х10м (не более) 8,4 с
	Бег 600 м(не более 2 мин.10 с)	Бег 600 м (не более 2,20 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6.Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.

Методическая литература

1.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения.Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель,2006 г.
4. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФwww.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФhttp://минобрнауки.рф/
Российская федерация баскетбола www.russiabasket.ru
Сайт муниципального района «Койгородский» (kojgorodok.ru)