

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школ №2 муниципального образования
«Город Донецк»

«СОГЛАСОВАНО»
на методическом совете
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка
Колтовскова О.И.
приказ №202 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 10 лет

Разработчик:

Старший тренер-преподаватель отделения баскетбола
высшей квалификационной категории

Васильченко О.А.

г. Донецк
Ростовской области
2021 год

№ п/ п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	7
2.1.	Календарный учебный график;	8
2.1.1.	Базовый уровень сложности 1 года обучения	8
2.1.2.	Базовый уровень сложности 2 года обучения	9
2.1.3.	Базовый уровень сложности 3 года обучения	10
2.1.4.	Базовый уровень сложности 4 года обучения	11
2.1.5.	Базовый уровень сложности 5 года обучения	13
2.1.6.	Базовый уровень сложности 6 года обучения	14
2.1.7.	Углубленный уровень сложности 1 года обучения	15
2.1.8.	Углубленный уровень сложности 2 года обучения	16
2.1.9.	Углубленный уровень сложности 3 года обучения	18
2.1.10.	Углубленный уровень сложности 4 года обучения	19
2.2.	План учебного процесса	20
2.3.	Расписание учебных занятий	22
3.	Методическая часть	22
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям.	22
3.2.	Планирование подготовки	25
3.2.1.	Основы планирования годовых циклов	25
3.2.2.	Планирования годовичного цикла в группах базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения	27
3.2.3.	Планирования годовичного цикла в группах базового уровня сложности 4,5,6 года обучения	28
3.2.4.	Планирования годовичного цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2, 3,4 года обучения	29
3.2.5.	Основы многолетней тренировки спортсменов	29
3.2.6.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	31
3.2.7.	Теоретическая подготовка	32
3.2.8.	Общая физическая подготовка	33
3.2.9.	Специальная физическая подготовка	33
3.2.10.	Техническая подготовка	34
3.2.11.	Тактическая подготовка	34
3.2.12.	Психологическая подготовка	34
3.2.13.	Интегральная подготовка	34
3.2.14.	Инструкторская и судейская практика	35
3.2.15.	Восстановительные средства и мероприятия	35
3.2.16.	Самостоятельная работа учащихся	36
3.2.17.	Методы выявления и отбора одаренных детей.	36
3.2.18.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	38
4	План воспитательной и профориентационной работы.	39
5.	Система контроля и зачетные требования.	42
5.1.	Виды контроля	42
5.1.1.	Педагогический контроль	42
5.1.2.	Текущий контроль	43
5.1.3.	Оперативный контроль	43
5.1.4.	Врачебный контроль	43
5.2.	Зачетные требования к спортивной подготовке.	44
5.3.	Методические рекомендации по проведению контрольно переводных и приёмных испытаний.	44

5.4	Контрольные нормативы	47
6.	Перечень информационного обеспечения.	49
6.1.	Список использованной литературы	49
6.2.	Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Уставом учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «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»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016г. №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций в Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МУДО ДЮСШ №2 г.Донецка, возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» *направлена на* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Баскетбол - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое технико-тактическое мастерство и скорость, а также умение прицельно попадать в корзину с различных расстояний.

Баскетбол, как вид спорта, как одно из массовых и оздоровительных средств физического воспитания, широко представлен в государственных программах по физической культуре в общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школах.

Баскетбол является интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия баскетболом содействуют всестороннему физическому развитию и оздоровлению детей, Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия

Баскетбол формируют нравственно волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Баскетбол и его отличительные особенности

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, 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 ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. 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 поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

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

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

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

Таблица №1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Первый год	15	25	8 лет
Базовый уровень сложности	Второй год	15	25	8-9 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	15	25	10 лет
Базовый уровень сложности	Четвертый год	15	25	11 лет
Базовый уровень сложности	Пятый год	15	20	12лет
Базовый уровень сложности	Шестой год	15	20	13 лет
Углубленный уровень сложности	Первый год	10	16	14 лет

Углубленный уровень сложности	Второй год	10	16	15лет
Углубленный уровень сложности	Третий год	10	16	16 лет
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	10	16	17 лет

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

Таблица №2.

**Учебная нагрузка
(52 недели)**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12- 14
Общее количество часов в год	312-36 276	416-48 368	520-60 460	624-72 552	728-84 644
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Ожидаемые результаты.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня: знание истории развития спорта;

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

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

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

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

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня: знание истории развития избранного вида спорта;

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

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий плаванием; знание основ спортивного питания.

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

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием; формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;

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

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

формирование социально-значимых качеств личности;

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

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней: развитие изобретательности и логического мышления;
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

2.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	к	к	к	к	к	к	к	1	1	1	69	69						
2.	Специальные навыки	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	62	62					
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)																																													18	18					
2.	Иные виды практических занятий				1																																										4	4				
2.	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																		
2.	Аттестация	1	1																																														8			
2.	Промежуточная аттестация	1	1																																																4	
2.	Итоговая аттестация																																																			4
ИТОГО																																				460	46	406	4	4												

Таблица №9.

2.1.7. Углубленный уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	29		27		29		26		23		30		27		29		27		Всего	Аудиотипы занятия	Практические занятия	Промежуточные аттестации	Качество																																	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август																																												
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1.	Обязательные предметные области	5	7	9	9	8	10	9	9	7	6	6	6	6	7	6	5	3	6	6	7	5	8	7	6	7	7	7	7	6	8	6	5	5	6	6	7	7	6	5	7	6	4	6									8	7	8	304	
1.	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1					2																																				55	55

2.1.8. Углубленный уровень сложности 2 года обучения

Таблица №10.

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	29.09				27.10				29.12				26.01				23.02				30.03				27.04				29.06				27.07				Веро	Аудио	Практические занятия	Промежуточные аттестации	Итоговая аттестация	Каникулы**																								
		01	08	15	22	05	06	13	20	02	03	10	17	01	08	15	22	4.0	05	12	19	1.0	02	09	16	1.0	02	09	16	5.0	06	13	20	3.0	4	11	18							25	01	08	15	5.0	06	13	20	2.0	03	10	17												
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52														
1.	Обязательные предметные области	5	7	9	9	8	10	9	9	7	6	6	6	6	7	6	5	3	6	6	7	5	8	7	6	7	7	7	7	7	6	8	6	5	5	6	6	7	7	6	5	7	6	4	6																						
1.1	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1			2							1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55	55									
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1			2							1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55										
1.2	Практические занятия	4	5	7	7	6	8	7	7	6	4	5	5	5	6	5	5	3	6	4	7	5	8	7	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	4	5	6	5	5	4	5	6	5	4	5									6	5	6	249						
1.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	2	2	2	83	83													
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2	3	5	5	4	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	к	к	к	к	к	к	к	к	4	3	4	166	166					
2.	Вариативные предметные области	3	5	3	3	4	2	3	3	5	6	6	6	6	5	6	7	9	6	6	5	7	4	5	6	5	5	5	5	5	6	4	6	7	7	6	6	5	5	2	7	5	6	8	6					4	5	4	240														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	2	1	к	к	к	к	к	к	к	к	3	2	2	55	55					
2.2	Специальные навыки									2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	к	к	к	к	к	к	к	к									94	94				
2.3	Судейская подготовка	1	2			2	1	1	2	2	2	2	2	1				2	1	2	2	2				1	1			1	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	к	к	к	к	к	к	к					55	55								
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1	1					1	1							2	1	2																						1	1	к	к	к	к	к	к	к	к			1	1	14	14										
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)													2	2	3	3																									2	2	к	к	к	к	к	к	к	к			18	18												

1	2	3	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общий объем часов	5200	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические занятия	244	12	12	16	16	20	20	32	32	42	42
1.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	244	12	12	16	16	20	20	32	32	42	42
1.2.	Практические занятия											
1.2.1.	Общая физическая подготовка	620	40	40	50	50	70	70	60	60	90	90
1.2.2.	специальная физическая подготовка	156	-						60	60	96	96
1.2.3.	Вид спорта	1670	120	120	173	173	210	210	152	152	180	180
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	960	80	80	80	80	90	90	100	100	130	130
2.2.	Специальные навыки	570	52	52	40	40	50	50	63	63	80	80
2.3.	Судейская подготовка	168							39	39	45	45
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	40							8	8	12	12
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	168	4	4	5	5	14	14	26	26	35	35
2.6.	Иные виды практических занятий	28							4	4	10	10
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
4.	Аттестация											
4.1.	Промежуточная аттестация	45	4	4	4	4	6	3	4	4	8	4
4.2.	Итоговая аттестация	7						3	3			4

2.3. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. *Размещено на сайте -*

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программа занятий рассчитана на 10 лет комплексного обучения баскетболу и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в августе следующего года.. Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МБУДО «ДЮСШ №2 г Донецка. Отбор детей в группы базового уровня сложности первого года обучения проходит с 15 по 31 августа текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов справки от педиатра. Образец заявления, а также исчерпывающий перечень необходимых документов и фотоматериалов приведены в «Положении о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления граждан в МБУДО «ДЮСШ №2 г Донецка.

Учебный календарный учебный график по этапам подготовки указан в *таблицах №3-12.*

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль, учебно-тренировочные сборы, соревнования, научная, творческая, исследовательская работа, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Учебный план рассчитан на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время в учреждении открывается в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

Для остальных учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно по индивидуальному заданию тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 4 год обучения – углубленный уровень сложности

Таблица №14.

Этапы подготовки	Период обучения
Базовый уровень сложности	Первый год
Базовый уровень сложности	Второй год
Базовый уровень сложности	Третий год
Базовый уровень сложности	Четвертый год
Базовый уровень сложности	Пятый год
Базовый уровень сложности	Шестой год
Углубленный уровень сложности	Первый год
Углубленный уровень сложности	Второй год
Углубленный уровень сложности	Третий год
Углубленный уровень сложности	Четвертый год

1) Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 1-6 года обучения (*таблицы №23*).

На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие спортивный разряд. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-4 года обучения (*таблицы №23*).

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения);

На этапе углубленного уровня сложности осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию.

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК.

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 3-й, 4-й год обучения);

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Зачисление учащихся в ДЮСШ проводится на основании локальных актов учреждения: «Положение о наборе (индивидуальном отборе)», «Положение о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся» .

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

На этапе базового уровня сложности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение навыками баскетбола;
- обучение основам техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей ;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей .

На этапе углубленного уровня сложности:

- освоение и совершенствование техники и тактики баскетбола;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие скоростной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к игровым видам спорта.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1. I этап предварительной базовой подготовки (группы 1,2,3 года обучения). Продолжительность этапа 3 года.

Учебный год охватывает 46 недель и условно разбивается на 3 этапа.

За основу планирования 1-го этапа начального обучения (группы 1 года обучения) берется урочная программа, рассчитанная на 138-занятий (276 часов):

Основу первой ступени (1-36 занятия) составляют элементарные подготовительные упражнения к баскетболу: остановки, прыжки, общеразвивающие и специальные упражнения. Вторая ступень (37-80 занятия) отводится главным образом изучению техники упражнений баскетбола. Третья ступень (81-138 занятия) посвящена совершенствованию навыков ранее изученных упражнений, а также изучению элементарных тактических действий по одному и в группах.

Комплекуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности.

Учебные группы 1,2,3-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Период обучения в группах 1,2,3 года является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ.

В процессе подготовки юных спортсменов широко используется многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, развлечения .

При формировании спортивной тактики тренер-преподаватель не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь ещё только закладываются его основы.

2. II этап предварительной базовой подготовки осуществляется на занятиях в группах 4, 5, 6 года обучения. Продолжительность этапа 3 года.

Обучение и совершенствование техники баскетбола, формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом, ведут к выполнению требований спортивной подготовки согласно таблице №25.

Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов баскетбольной тренировки, что обеспечивает в дальнейшем образование правильной и устойчивой техники спортсмена.

3. I этап углубленного уровня сложности группы 1-2 года обучения. Продолжительность этапа 2 года.

На данном этапе преимущественно идёт вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

4. II этап углубленного уровня сложности в группах (группы 3, 4 года обучения). Продолжительность этапа 2 года. На данном этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию учащихся.

Группы углубленного уровня сложности 1-2 года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица №23), результатами выполнения разрядных требований ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации).

В основу планирования спортивной тренировки в течение года заложена необходимость достижения максимального уровня спортивных результатов. Это возможно при наличии спортивной формы – состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая приобретается в результате подготовки на каждой новой стадии совершенствования спортивного мастерства.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Продолжительность занятия и его содержание (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов.

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

- ✓ на этапе базового уровня сложности 1,2,3 года обучения – 2 часов;
- ✓ на этапе базового уровня сложности 4,5,6 года обучения – 3 часов;
- на этапе углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения – 4 часов.

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

Помимо непосредственной подготовки по виду спорта, для физического развития юных баскетболистов в учебно-тренировочный процесс включаются элементы других видов спорта.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ.

3.2.1. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных соревнований.

Процентное соотношение нагрузки уровням сложности.

Таблица №15.

№	Наименование	Базовый уровень сложности					
		1год	2год	3год	4год	5год	6год
1.	Теоретические основы	10%	10%	10%	10%	10%	10%
2.	ОФП	30%	30%	25%	25%	25%	25%
3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
4.	Различные виды спорта, подвижные игры	10%	10%	15%	15%	15%	15%
5.	Специальные навыки	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	ИТОГО	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Таблица №16.

№п /п	Углублённый уровень сложности				
	Наименование	1год	2год	3 год	4 год
2.	Теория	10%	10%	10%	10%
3.	Общая и СФП подготовка	15%	15%	15%	15%
4.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%
5.	Различные виды спорта	10%	10%	10%	10%
6.	Судейская практика	10%	10%	10%	10%
7.	Специальные навыки	20%	20%	20%	20%
8.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%
9.	ИТОГО:	100%	100%	100%	100%

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки баскетболистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация баскетболистов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка баскетболистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специальноподготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется ОФП.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на занятиях: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности суставов.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.
2. Выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно

быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет баскетболисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных баскетболистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение баскетболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма баскетболиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности баскетболиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению баскетболистов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

3.2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Группы базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения

комплекуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольно-переводных нормативов дети переходят в группы базового уровня сложности 4, 5, 6 года обучения.

Основное содержание этапа составляет обучение технике баскетбола с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (к концу 3-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для данного этапа подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах 1,2,3 года обучения являются обучение и совершенствование навыков баскетбола, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.

Группы базового уровня сложности 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. **В первом полугодии** проводится освоение элементарных навыков баскетбола. Уроки состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники различных упражнений. Изучается и совершенствуется техника прыжка, ведения, передач и бросков мяча.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью игр на внимание и медленного бега. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок баскетбола подведение итогов.

К концу этапа занимающиеся должны уметь: выполнять остановки, ведение мяча, передачи мяча в парах и по одному, броски мяча в кольцо разными способами.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) учащиеся должны использовать ранее выученные элементы в подвижных играх с мячом.

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица №23).

Дети, хорошо освоившие элементарную технику упражнений с мячом и умеющие применять её в практической деятельности, выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группы базового уровня сложности 2-го года обучения.

Группы базового уровня сложности 2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники баскетбола. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят те же элементы, но заметно усложняются определенным заданием и используются такие приёмы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику упражнений и без труда применять её в игровых видах деятельности. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица №23).

Группы базового уровня сложности 3-й год обучения

На 3-м году обучения также занятия в основном направлены на совершенствование техники баскетбола.

После третьего года обучения занимающийся **должен освоить технику всех основных упражнений, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, играть в баскетбол 1*1,2*2,3*3,5*5.**

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица №23).

3.2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 4,5,6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных баскетболистов. способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки мальчиков (возраст 11 лет):

- совершенствование техники всех видов упражнений;
- формирование правильного навыка техники движений.
- развитие быстроты
- развитие силовых возможностей
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр.

Задачи подготовки мальчиков (возраст 12 лет):

- совершенствование техники всех видов упражнений;
- формирование правильного навыка техники движений.
- развитие быстроты
- развитие силовых возможностей
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр.

-выявление предрасположенности к определённым видам амплуа.

Задачи подготовки мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных беговых и прыжковых упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств. Воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в игре;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- выявление предрасположенности к определённым видам амплуа.

3.2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1,2,3,4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для мальчиков 14-15 летнего возраста

- развитие общей и скоростной выносливости посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- изучение двигательных действий, свойственных баскетболистам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств;
- выбор амплуа;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы в игре.

Задачи подготовки для юношей 16 летнего возраста.

- воспитание общей и специальной выносливости посредством беговых упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий, свойственных баскетболистам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы в учебной игре.

Задачи подготовки юношей 17-летнего возраста.

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

3.2.5. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ.

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных баскетболистов по образцам сильнейших команд мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных баскетболистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в играх составляет для мальчиков - 8-10 лет.

Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений.

Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем

больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения тренировки, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую пластичность тела, что облегчает разучивание движений по формированию техники игры.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

В 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет.

3.2.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Таблица №17.

	Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1года	2года	3 года	4года	5года	6года	1года	2года	3года	4года
1.	Контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10	9-10	10-12	10-12	10-12
2.	Отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6	6-8	6-8	6-8
3.	Основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6

3.2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица №18.

№	Темы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1	История развития спорта	4	4	6	6	7	7				
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5				
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	5	5	7	7				
4	Гигиена спортсмена	3	3	4	4	5	5				
5	Режим дня	3	3	4	4	5	5				
6	Основы закаливания организма	3	3	4	4	6	6				
7	Здоровый образ жизни	4	4	6	6	6	6				
8	Основы здорового питания	3	3	4	4	5	5				
9	История развития баскетбола							6	6	7	7
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							7	7	8	8
11.	Этические вопросы спорта							7	7	9	9
12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							7	7	8	8
13.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.							6	6	8	8
14.	Возрастные особенности детей и подростков.							7	7	9	9

1 5	Влияние на спортсменов занятий баскетболом.							7	7	8	8
1 6.	Основы спортивного питания							8	8	8	8
	Всего часов в год	28	28	37	37	46	46	55	55	65	65

3.2.8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Физическая подготовка баскетболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка баскетболиста разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

ОФП:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног;
- тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

3.2.9 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств баскетболиста и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку во время игры.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для игры в баскетбол.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь 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 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча после кувырка с попаданием в 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 в 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. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.2.10. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными критериями технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

3.2.11. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

3.2.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств баскетболиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

3.2.13. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

3.2.14. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Учащиеся групп базового уровня сложности 5,6 года обучения и углубленного уровня сложности 1-4 года обучения должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок. Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и на первенстве города.

3.2.15. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке баскетболистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

□ **Педагогические:** Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

□ **Психологические:** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

□ **Медико-биологические средства:**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питанием спортсмена-баскетболиста можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры; Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.2.16 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ.

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе баскетболистов и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

Цель и задачи самостоятельной работы.

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса. Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы, на формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия по баскетболу в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с с этапом спортивной подготовки. Так баскетболисты занимающиеся на этапе начальной подготовки занимаются 3 раза в неделю. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно должна соблюдаться и техника безопасности. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

-тренировочное занятие

- просмотр видеоматериалов

- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала (правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола).

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3.2.17 МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ.

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные**, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела. В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной

тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). *Медико-биологические исследования* дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль *психологических обследований* за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества в игре и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, прыгучесть, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью.

Наряду с поиском талантов важнейшее значение имеют организационный и методический факторы, определяющие направленность педагогического воздействия на разных этапах многолетней тренировки юного баскетболиста.

Все это обеспечивает целенаправленную подготовку юных баскетболистов без форсирования, преждевременно расходующего физические и психические ресурсы молодого организма.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно-одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.2.18 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

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

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима 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, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск 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 спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить 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 обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- 2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и 2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

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

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-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 ногами.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

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

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия),

самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

Таблица №19.

**План
воспитательной работы**

1			
Организационная работа			
1.1	Разработать и утвердить план работы отделения на начало учебного года.	август	Васильченко О.А.
1.2	Составить расписание учебно-тренировочных занятий на учебный год.	сентябрь	Васильченко О.А.
1.3	Составить и утвердить план работы тренерского Совета отделения	сентябрь	Васильченко О.А.
1.4	Составить календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	январь	Васильченко О.А.
1.5	Сформировать сборные команды по баскетболу	сентябрь	Васильченко О.А.
1.6	Утвердить график проведения открытых уроков и график приёма контрольных нормативов по ОФП и СФП.	сентябрь	Васильченко О.А.
2			
Учебно-методическая работа			
2.1	Осуществлять комплектование учебных групп согласно положению о ДЮСШ №2	октябрь	Васильченко О.А.
2.2	Разработать годовые учебные планы на группы.	октябрь	Васильченко О.А.
2.3	Проведение открытых уроков на отделении.	в течении года	Васильченко О.А.
2.4	Подготовить сообщения тренерам-преподавателям по методическим разработкам и провести их анализ.	по плану тренерского совета	Васильченко О.А.
2.5	Участие тренеров – преподавателей в семинарах по виду спорта.	в течении года	Васильченко О.А.
3			
Спортивно-массовая работа			
3.1	Подготовка и участие сборных команд в областных, городских соревнованиях и матчевых встречах.	по календарю	Васильченко О.А.
3.2	Принятие контрольных нормативов		Васильченко О.А.
3.3	Проведение соревнований по баскетболу среди школ города.	по календарю	Васильченко О.А.
3.4	Участие в открытых первенствах ДЮСШ	по вызову	Васильченко О.А.
3.5	Участие в показательных выступлениях.	в течении года	Васильченко О.А.
4			
Воспитательная работа			
4.1	Провести родительское собрание на отделении совместно с учащимися	сентябрь	Васильченко О.А.
4.2	Выбрать актив учащихся в группах	октябрь	Васильченко О.А.

4.3	Провести в группах организационные собрания по темам- Правила внутреннего распорядка ДЮСШ №2. - обязанности и права учащихся - правила техники безопасности на занятиях - правила дорожного движения	по плану	Васильченко О.А.
4.4	Посещение музеев, парков отдыха, соревнований, тур.походы.	по плану	Васильченко О.А.
4.5	Участие в субботниках по благоустройству территории спортивной школы.	в течении года	Васильченко О.А.
5 Работа с родителями			
5.1	Организовать проведение родительских собраний в группах.	в течении года	Васильченко О.А.
5.2	Выбрать родительский комитет	сентябрь	Васильченко О.А.
5.3	Проведение бесед с родителями о врачебном контроле, гигиене, питании, соблюдении режима труда и отдыха детей	в течении года	Васильченко О.А.
5.4	Привлекать родителей к организации и проведению физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	в течении года	Васильченко О.А.
6 Медицинское обеспечение			
6.1	Проведение диспансеризации учащихся	июнь	Васильченко О.А.

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренерапреподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психологопедагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренерапреподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психологопедагогического сопровождения профессионального выбора;- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

Таблица №20.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения)	Сентябрь -октябрь	Инструкторметодист

2.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
3.	Проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивнопедагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества.	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
4.	Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и городских соревнований и других мероприятий	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
5.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы.	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
6.	Изучение специальной литературы по избранной профессии и др.	В течении учебного года	Самостоятельная работа учащихся
7.	Организация встреч с ветеранами спорта	В течении учебного года	Администрация ДЮСШ
8.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели, Администрация ДЮСШ
9.	Оформление и обновление стендов о спортсменахвыпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей".	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
10.	Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
11.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе.	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели
12.	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течении учебного года	Тренерыпреподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

5.1.ВИДЫ КОНТРОЛЯ.

5.1.1.Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям учащихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей

определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех учащихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности учащихся;
2. Оценка соответствия годичных приростов с нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода учащихся на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие.

К минимальному набору показателей физического развития юных баскетболистов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Общая физическая подготовленность.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину(см).
- Прыжок вверх по Абалакову(см)
- Бег 20 м(см).

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Перемещение в защитной стойке (сек)
- Скоростное ведение мяча (см).

Техническое мастерство:

- Дистанционные броски (%).
- Челночный бег 40 сек на 28 м(м).
- Бег 600м (мин)
- Бег 300м.(мин)

5.1.2.Текущий контроль:

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

5.1.3.Оперативный контроль:

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

5.1.4.Врачебный контроль:

Врачебный контроль за учащимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – МУЗ ЦГБ г Донецка Ростовской области..

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

5.2. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Учреждение проводит промежуточную и итоговую аттестацию учащихся в соответствии с «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУДО ДЮСШ №2 г. Донецка по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в соответствии с:

- требованиями к спортивной подготовке учащихся (*таблица №21*).
- контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица №21.

Требования к спортивной подготовке учащихся

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Первый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Третий год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Четвертый год	Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке 3-2 юношеские разряды.
Базовый уровень сложности	Пятый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, 1 юношеский разряд – 3 спортивный разряд.
Базовый уровень сложности	Шестой год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 3-2 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Первый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 2-1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Второй год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Третий год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 1 спортивный разряд.

5.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ И ПРИЁМНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТИРОВАНИЯ)

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

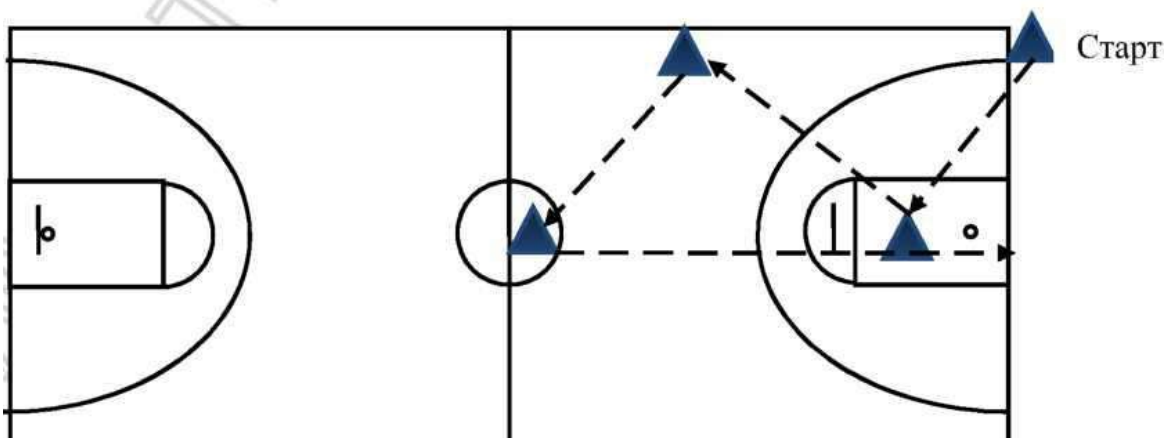
Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включает следующие тесты:

*Методические указания по выполнению контрольных упражнений
(описание тестов)*

1. Перемещение в защитной стойке.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки



2. Спринт 20 метров.

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

3. Челночный бег 40с на 28м (м)

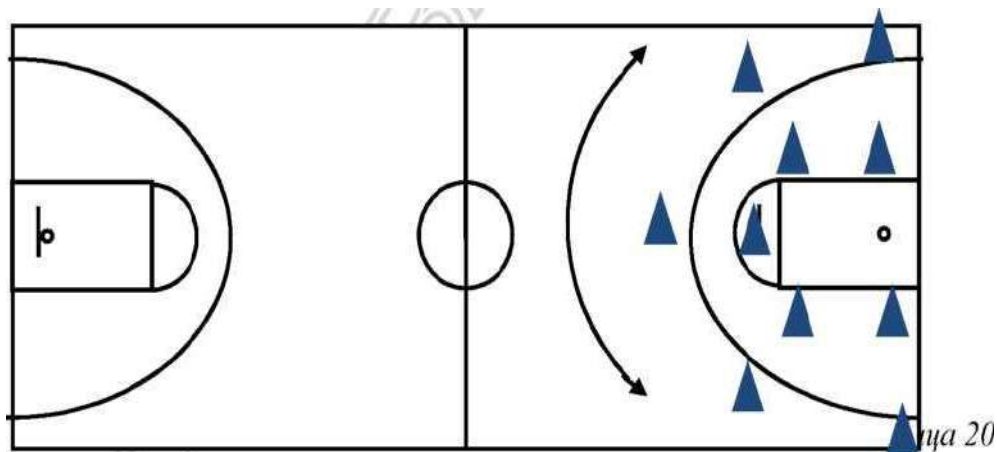
Бег 28 м из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Скоростное ведение мяча 20 м..

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и разворот.). После разворота, начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, финиширует. *Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

5. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Нормативные требования по технической подготовке

6. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

7. Прыжок в верх (по Абалакову)

Исходное положение встать около стены, на которой отмечена разметка, ноги поставить на ширину плеч, руку поднять вверх и коснуться разметки. Согнув ноги в коленях и слегка присев, оттолкнуться и прыгнуть вверх, коснувшись рукой наивысшей точки на разметке.

Результат: расстояние от разметки из положения стоя с вытянутой вверх рукой, до наивысшей точки касания в прыжке.

8. Бег 300м и 600м на скорость.

Пробежать по дистанции 300 и 600м на скорость.

5.4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Контрольные испытания для проведения индивидуального отбора для поступления в группы базового уровня сложности 1 года обучения.

Таблица №22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Предпрофессион/подготовка	Спортивная /подготовка
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5.3 сек)	Бег на 20 м (не более 4.5сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12.00 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11.0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 17 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)

Таблица №23

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового и углубленного уровня сложности.

Контрольные упражнения	Баллы	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая и специальная физическая подготовка											
Прыжок в длину с места(см)	5	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225
	4	125	140	150	160	170	180	190	200	210	220
	3	115	135	145	155	165	175	185	195	205	215
Высота подскока по Абалякову (см)	5	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47
	4	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46
	3	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
Бег 20 м (с)	5	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	3.6	3.4	3.2
	4	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9	3.7	3.5	3.3
	3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	3.6	3.4
Бег 40 с на 28 м(м)	5	-	160	166	172	178	184	190	196	202	208
	4	-	158	164	170	176	182	188	194	200	206
	3	-	156	162	168	174	180	186	192	198	204
Бег 300м (для базового уровня) Бег 600м (для углубленного уровня)	5	1.18	1.08	58.0	1.54	1.45	1.36	1.27	1.19	1.10	1.00
	4	1.22	1.12	1.02	1.57	1.48	1.39	1.30	1.21	1.13	1.04
	3	1.25	1.15	1.05	2.00	1.51	1.42	1.33	1.24	1.16	1.07
Техническая подготовка											
Перемещение в защитной стойке(с)	5	10.1	9.8	9.5	9.2	8.9	8.6	8.3	8.0	7.7	7.4
	4	10.2	9.9	9.6	9.3	9.0	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5
	3	10.3	10.0	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6
Скоростное ведение мяча 20 м(с)	5	11.7	11.4	11.1	10.8	10.5	10.2	9.9	9.6	9.3	9.0
	4	11.8	11.5	11.2	10.9	10.6	10.3	10.0	9.7	9.4	9.1
	3	11.9	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.1	9.8	9.5	9.2
Дистанционные броски (%)	5	-	20	25	30	35	40	45	50	55	60
	4	-	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	3	-	10	15	20	25	30	35	40	45	50

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися базового уровня обучения – 18 баллов, углубленного уровня обучения 24 баллов.

Учащимся в группах **базового уровня сложности** 2 года обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке. Учащимся в группах **базового уровня сложности 3 года** обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Дети, прошедшие обучение в группах **базового уровня сложности** 2-го года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на следующий этап подготовки.

Для учащихся, начинающих занятия в спортивной школе в возрасте 7-8 лет, этап базового уровня сложности длится не два, а три года. Нормативы для групп базового уровня сложности 3-го года обучения являются приемными для зачисления в группы базового уровня сложности 4-го года обучения. При превышении количественного состава учащихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди учащихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности учащихся является наибольшее количество баллов в тестировании. Группы **базового и углубленного уровня сложности** формируются из числа учащихся, набравших наибольшее количество баллов.

Основанием для перевода учащихся на следующий год обучения на этапе **базового уровня сложности** является: - выполнение программы по предметным областям;

- выполнение контрольных требований по ОФП
- выполнение контрольных требований по СФП;
- выполнение контрольных требований по ТП (технической подготовке).

Результаты контрольных нормативов оцениваются по балльной шкале. В сводной ведомости баллы суммируются.

Основанием для перевода учащихся на этапах углубленного уровня сложности 3.4 года обучения является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение контрольных требований по СФП; - выполнение контрольных требований по ТП; - выполнение спортивных разрядов.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в учреждении. Состав нормативов не меняется в зависимости от этапа обучения. Для групп базового и углубленного уровней сложности выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения в мае на конец учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. Перевод учащихся на следующий период (год) обучения осуществляется на основании решения Совета. Перевод оформляется приказом директора.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

Учащиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в Учреждении создается комиссия.

Учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения дополнительных предпрофессиональных программ, подлежат отчислению.

По решению Совета и письменного согласия родителей (законных представителей) учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения, по дополнительным предпрофессиональным программам могут, но не более одного раза на данном периоде;

- перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе (при наличии вакантных мест в спортивных группах) на платной основе;
- продолжить обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе на том же периоде обучения на платной основе (в случае предоставления услуг по обучению на платной основе).

Освоение Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся, которая определяется Единой Всероссийской спортивной классификацией по баскетболу.

Спортивные разряды с юношеского до 1 взрослого разряда присваиваются учащимся приказом по учреждению, звания - Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта присваиваются Министерством физической культуры, спорта и туризма Ростовской области по ходатайству учреждения.

На основании результатов промежуточной аттестации учащихся и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта осуществляется перевод учащихся на следующий период (год) реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

Освоение дополнительных предпрофессиональных программ сопровождается итоговой аттестацией.

Цель итоговой аттестации:

- установление фактического уровня знаний, умений и навыков учащихся в каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных предпрофессиональных программ;
- контроль за выполнением дополнительных предпрофессиональных программ;
- повышение ответственности педагогических работников за результаты, за степень освоения учащимися дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится 1 раз в конце учебного года на последнем периоде (году) обучения в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится по графику, составляемому ежегодно и утверждаемому приказом директора учреждения.

Порядок проведения итоговой аттестации

- а) К итоговой аттестации допускаются все учащиеся учреждения, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам.
- б) Проведение итоговой аттестации учащихся осуществляет тренер-преподаватель.
- в) Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, зачетов, тестирования.

Формами проведения итоговой аттестации являются

- контрольно-переводные нормативы;
- зачеты;
- результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях; - выполнение спортивных разрядов;
- тестирование.

Система оценки итоговой аттестации

При проведении итоговой аттестации учитываются результаты по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта.

По завершении сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство установленного учреждением образца, зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «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»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам

обучения по этим программам Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.

8. Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.

9. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001

10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984

11. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997

12. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75

13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004

14. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн

15. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

16. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин

17. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

18. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г.- М., 2009

19. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67

20. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана

21. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

6.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Поисковые системы:

Сайты:

1 <http://www.basket.ru>

2 <http://www.sports.ru>

3 <http://www.slamdunk.ru>

4 <http://www.world-sport.org>

5 <http://www.consultant.ru>

6 <http://www.minsport.gov.ru>