

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Юбилейная»  
муниципального образования город Краснодар  
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г.Краснодар,  
ул.им.70-летия Октября, 30 , тел. 8 – 861 -261 – 47 - 80**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по командному игровому виду спорта  
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа разработана на основании ФССП по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
(приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114)

ФГТ реализации дополнительных предпрофессиональных программ  
в области физической культуры и спорта (Зарегистрировано в Минюсте  
России 02.12.2013 N 30530)

( Срок реализации – 8 лет)

( Минимальный возраст для начала занятий -8 лет)

**г.Краснодар**

**2015**

## ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»

от « 28 » августа 2015 года  
протокол № 1

## УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ  
СШ «Юбилейная»  
от 28 августа 2015 г.  
приказ № 25/1 - П

Директор  М.А.Тюрин



### Авторы программы :

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»;

Асадчая Оксана Евгеньевна - методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Валерий Васильевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Юров Станислав Владимирович – тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ  
ДО СШ « Юбилейная».

Дополнительная предпрофессиональная программа по «Баскетболу» предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, структурных подразделений центров спортивной подготовки, иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития баскетбола на основе передового опыта обучения и тренировки баскетболистов, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки по баскетболу, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика баскетбола	7
<b>2. Организация тренировочного процесса</b>	<b>8</b>
2.1. Этап начальной подготовки	9
2.2. Тренировочный этап	9
2.3. Наполняемость групп	10
<b>3. Учебный план</b>	<b>12</b>
3.1. Соотношение объёмов тренировочной работы	13
3.2. Учебный план занятий на 46 недель	15
<b>4. Методическая часть</b>	<b>15</b>
4.1. Теоретическая подготовка	16
4.2. Общая физическая подготовка	19
4.3. Специально – физическая подготовка	21
<b>5. Избранный вид спорта</b>	<b>23</b>
5.1. Техническая подготовка	23
5.2. Тактическая подготовка	25
5.3. Интегральная подготовка	28
5.4. Психологическая подготовка	29
5.5. Восстановительные мероприятия	31
5.6. Инструкторская и судейская практика	33
<b>6. Воспитательная работа</b>	<b>34</b>
<b>7. Требования техники безопасности</b>	<b>35</b>
<b>8. Антидопинговые мероприятия</b>	<b>37</b>
<b>9. Системы контроля и зачётные требования</b>	<b>39</b>
9.1. Комплекс контрольно-переводных упражнений для освоения программы на этапах начальной подготовки	42
9.2. Комплекс контрольно-переводных упражнений для освоения программы на тренировочном этапе	43
9.3. Нормативные требования по теоретической подготовке	43
9.4. Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса	
<b>10. Виды контроля</b>	<b>46</b>
<b>11. Информационное обеспечение программы</b>	<b>49</b>
11.1. Список литературы	49
11.2. Перечень интернет – ресурсов	50

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов спорта и современных тенденций развития баскетбола. А именно:

федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 10.04.2013 г. №114;

федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

федеральный закон РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

всероссийский реестр видов спорта;

единая всероссийская спортивная классификация;

ФГТ реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530);

конституция РФ;

конвенция о правах ребёнка;

Постановлением ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

б) Уставом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»:

в) локальными актами МБОУ ДО СШ «Юбилейная»:

локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для

достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта баскетбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в баскетболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

**Новизна программы.** Предыдущая программа по баскетболу была составлена в 2009 году. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки баскетболистов. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической

подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

**Критерии результативности реализации Программы:**

**- на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики баскетбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом;

**- на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу;

- формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов.

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 9 до 18 лет.

Учебная программа рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП), 5 лет для тренировочных групп (ТГ).

Срок реализации данной программы - 8 лет.

Учебный план рассчитан на 46 недель.

## 1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА

---

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные

двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Актуальность программы, прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

---

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) до 2-х лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3-х лет.

Срок обучения по программе – не менее 8 лет.

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

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



Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

## **2.1 Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

### ***Основные задачи этапа:***

- 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;
- обучение основами техники, тактики и широкому кругу двигательных навыков
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

## **2.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

***Основные задачи этапа:***

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола с учетом игрового амплуа, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

На данном этапе тренировочный процесс имеет направление спортивной специализации в избранном виде спорта: баскетбол. Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по ОФП, СФП.

### **2.3 Наполняемость групп**

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

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне

спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов.

**Наполняемость групп по годам обучения и объём недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Максимальная наполняемость группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	первый год обучения	15-20	6
	второй год обучения	15-20	8
	третий год обучения	15-20	8
Тренировочный (этап спортивной специализации)	<b>Начальной специализации:</b> первый год обучения	12	12
	второй год обучения	12	12
	<b>Углубленной специализации:</b> Третий год обучения	12	18
	Четвёртый год обучения	12	18
	Пятый год обучения	12	18

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.
2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.
3. На тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

### 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

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

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

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

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной Организацией;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

### ***3.1.Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу***

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			Начальная специализация	Углубленная специализация	
	1 г.	Свыше 1 г	1 год 2 год	3-4 год	5 год
Общая физическая подготовка	30 %	29 %	16%	11%	7%
Специальная физическая подготовка	14 %	18 %	18%	27%	26%
Техническая	18 %	20 %	22 %	22 %	24 %

подготовка					
Тактическая подготовка	14 %	10 %	16%	15 %	18 %
Игровая подготовка	14 %	13 %	14%	12 %	15%
Теоретическая подготовка	10 %	10 %	14 %	13 %	10 %
<b>Всего</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

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

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 10 до 30% от общего объема учебного плана;
- специальная подготовка в объеме от 10 до 30% от общего объема учебного плана;
- техническая подготовка в объеме от 15 до 30% от общего объема учебного плана;
- тактическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- психологическая подготовка в объеме от 1 до 5 % от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### 3.2 Учебный план на 46 недель тренировочных занятий

№ п/п	Разделы	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы				
		Периоды обучения на этапах подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах							
		2	3	3	3	3	3	3	3
1	Теоретическая подготовка	25	35	35	50	50	65	60	60
2	Общая физическая подготовка	80	102	95	110	100	86	70	70
3	Специальная физическая подготовка	27	47	50	72	82	120	102	102
4	Технико-тактическая подготовка	114	134	134	234	234	362	362	362
5	Психологическая подготовка	10	14	14	30	30	45	50	142
6	Интегральная подготовка в т.ч., участие в контрольных играх	12	24	26	30	30	50	60	60
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	8	8	21	35	35
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	4	6	8	8	20	30	30
9	Промежуточная аттестация	4	4	4	10	10	16	16	16
10	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	43	43	43
	<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

## **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

### **4.1. Теоретический раздел**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления .

Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

#### **Физическая культура и спорт в России**

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

#### **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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



создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

## **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

## **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

## **Физические способности и физическая подготовка**

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

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

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

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

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **4.2.Общая физическая подготовка**

**1.Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, интервал, дистанция, различные перестроения. Виды размыкания, расчёт по строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**2.Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных положений, сгибание и разгибание рук , вращения, метания. Тоже во время ходьбы и бега. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, броски и ловля; в парах, держась за мяч упражнения в сопротивлении .Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размыкания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

**3.Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты, круговые вращения. Смешанные упоры из положения спиной и лицом вниз и различные сочетания этих движений. . Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).Упражнения с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

**4.Упражнения для развития быстроты.** Повторный по дистанции от 20 до 60 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен), выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**5. Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения(особое внимание обратить на дыхание , должно быть глубоким и спокойным). Упражнения с помощью партнёра ( наклоны, отведение рук и ног до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**6.Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног . Кувырки из различных положений в разные стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Различные опорные прыжки, упражнения на равновесие на различных типах опор. Метание мячей в цель с места и в движении.

**7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ноги, на двух ногах, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.

**8. Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 300 – 500 м, дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 15 минут. Плавание без учёта времени. Спортивные игры – футбол, волейбол, гандбол. Туристические походы.

**9.Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальных и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах ( гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или, согнув ноги, через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостика. Опорные прыжки.

**10.Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью

партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений и несложные комбинации.

**11. Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3х20-30 м, 2-3х30-40 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями до 60 (количество препятствий от 4 до 8, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 4000 м. Бег или кросс до 4000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега.

Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

**12. Спортивные игры.** Волейбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

**13. Полоса препятствий:**

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

**14. Подвижные игры:**

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

#### **4.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Развитие быстроты движений, прыгучести свойственной для игры в баскетбол, развитие скоростно-силовых качеств позволяющих выполнять соревновательную деятельность.

**1. 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. По зрительному сигналу рывки из различных положений с максимальной скоростью на различные отрезки до 20 м. Тоже самое включая ведение мяча. Тоже самое с набивными мячами. Бег с остановками и резкими изменениями направления. «Челночный бег». Движения лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. Тоже с набивными мячами до 1 кг. Бег по постоянно меняющемуся зрительному сигналу с поворотами на 360 градусов, прыжками вверх и имитацией передачи. Одиночные и многократные прыжки толчок одной (правой, левой), двумя ногами, в длину, а также с доставанием подвешенных предметов (сетка, щит, кольцо, измерительная доска одной и двумя руками). Упражнения со скакалкой. Упражнения для плечевого пояса с набивными мячами (до 1 кг): передача из различных положений и различными способами. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канаву» и продвигаясь вперед, назад. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Тачки», «Переносы в парах», игра в регби в баскетбольные кольца с набивным мячом до 1 кг.

**2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

**3. Упражнения для специальной выносливости.** Многократно повторяемые

специально организованные упражнения в технике и тактике игры: 1x1, 2x2, 3x3. Длинные «челноки» с работой до 30 сек. Многократно повторяемая работа в защитной стойке «Бег Карлсона» с последующим рывком 15-20 м, в течении 20- 30 сек. Все упражнения повторяются в режиме высокой интенсивности. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка ( скоростно-силовая, специальная).

**4. Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта ( сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни точно у линии.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 м.

## **5. Избранный вид спорта.**

### **5.1.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .**

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, воспитание специальной тренировочной выносливости. С помощью упражнений баскетбольной игровой направленности приобщение к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини – баскетбола.

Обучение основным приёмам техники игры, владение всеми правилами техники на уровне умений. Обучение приёмам игры «школа техники». Изучение защитных перемещений и защитной стойки. В этот период обучаются: ловле двумя руками на месте, передаче мяча двумя руками сверху, от груди, с отскоком и без отскока от пола, ведению мяча с высоким, средним и

низким отскоком, без зрительного контроля, ведение по кругам, по дугам и по прямой, спиной вперед. Броски в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Броски в корзину с отскоком от щита.

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

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



Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками ( дальные)			+	+
Броски в корзину двумя руками ( средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками ( ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+	+
Броски в корзину одной рукой средние			+	+
Броски в корзину одной рукой ближние			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+

## 5.2.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение основным приёмам тактических действий, изучение индивидуальных и простейших групповых тактических взаимодействий. Выполнение различных приёмов взаимодействий тактического характера индивидуально и в составе групп.

## Тактика нападения.

- 1. Действия без мяча.** Применение изучаемых способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место. Выбор места для атакующих действий по амплуа. Выбор позиции для получения мяча. Выбор места для действий в верхней и нижней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х
- 2. Действия с мячом.** Выбор способа ловли мяча с учётом последующих действий. Розыгрыш мяча, выбор способа и момента передач между игроками нападения. Выбор наиболее удачных способов, мест для атаки кольца. Выбор способа и времени бросков мяча по кольцу в соответствии с расположением защитника. Выбор способа и момента применения изученных приёмов техники и финтов в условиях плотной опеки.
- 3. Групповые действия.** Использование взаимодействий «Отдай и выйди», «Стенка». Изучение и применение заслонов. Взаимодействия игроков «Двойка», «Тройка», «Восьмёрка». Взаимодействия между игроками передней и задней линии «Двойка» (pick-and-roll).
- 4. Командные взаимодействия.** Изучение быстрого прорыва, мест расположения игроков, направление движения, направление передач. Позиционное нападение, взаимодействия игроков на стороне мяча и на стороне без мяча. Изучение треугольника отскока, изучение способов борьбы за отскочивший мяч на кольце соперника.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на двух игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрального			+	+
Система нападения без центрального			+	+

Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+

## **Тактика защиты.**

**1.Индивидуальные действия.** Открытая и закрытая защитная стойка и способы её применения. Противодействия получению мяча в области трёх секунд. Выбор позиции и способа опеки нападающего в зависимости расположения последнего на площадке. Умение направлять нападающего в слабую сторону, на слабую руку. Выбор места и противодействие получению мяча в области 3-х секундной зоны.

Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзин.

**2.Групповые действия.** Подстраховка ближним игроком защитника обороняющегося против игрока с мячом. Изучение правильного расположения защитников при выносах мяча из аута, из-за лицевой и боковой линий. Противодействие постановке заслона, наведению, «двойке», «тройке». Групповой отбор мяча, в процессе применения личного прессинга.

**3.Командные действия.** Изучения и организация действий при борьбе за отскочивший мяч на своём щите. Постановка спины. Изучение плотной личной опеки и концентрированной защиты внутри трёх очковой зоны. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Организация действий при противодействии быстрому прорыву. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).

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

### 5.3. Интегральная подготовка.

1. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приёму техники.
2. Чередование выполнения изученных технических приёмов и способов в различных ситуациях.
3. Выполнение изученных технических приёмов и способов в различных сочетаниях.
4. Учебные игры и эстафеты с использованием всего изученного объёма и технических и тактических действий.
5. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приёму техники с выполнением этого приёма техники. Например, метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками, из-за головы, передача мяча одной рукой от плеча.
6. Чередование выполнения изученных технических приёмов и способов в различных сочетаниях. Например: передача двумя руками от груди ловля мяча двумя руками на уровне груди - ведение - остановка поворот назад - передача

одной рукой от плеча - рывок - ловля в движении с последующим ведением к корзине - бросок в движении одной рукой сверху.

7. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например: 1) выбор способа ловли мяча, ведения мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину; 2) ведение мяча, передача партнёру, заслон, участие в подборе мяча отскочившего от щита. Нападение быстрым прорывом, переход к позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной личной защите на своей половине площадки.

8. Выполнение изученных приёмов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

9. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

10. Эстафеты с выполнением приёмов в технике перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.

11. Учебные игры с использованием всего изученного объёма технических приёмов и тактических действий. Применение заданий в игре.

#### **5.4. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в

соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

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

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

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

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

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

### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

### **5.5. Восстановительные мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив; время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в тренировочных группах могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности баскетболиста;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы,



спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

#### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

#### **Общие методические рекомендации.**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

### **5.6. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

## **6. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера; - высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

## **7. Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий баскетболом**

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 медаптечка, 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 учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и 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 т.д.

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, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

#### 3.4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только 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 мяч ногой.

#### **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.

### **8. АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1 — психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

2 — наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

3 — анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические

пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4 — бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5 — диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела.

Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

## **9. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности

обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе спортивной школы

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

#### **Задачи:**

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

#### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения. Результатом освоения программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области.

Итоговые испытания проводятся по окончании обучения после освоения

всего курса программы на базе США и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговым испытаниям допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся США, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

#### **Физическая подготовка:**

##### **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка

##### **Бег 20 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Инвентарь: секундомер

##### **Челночный бег 40 секунд на 28 м.**

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах). Инвентарь: секундомер, рулетка

##### **Бег 600 метров**

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

##### **Скоростное ведение**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в



движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей.

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

#### ***Организационно-методические указания:***

1) для обучающихся групп начальной подготовки (НП):

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся тренировочных групп (Т)

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

#### **Обязательная техническая программа:**

##### **Передвижение в защитной стойке**

Используется для определения скоростной координации движений.

Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах. Инвентарь: 3 стойки

##### **Броски с дистанции**

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

#### ***Организационно-методические указания:***

1) для обучающихся НП групп.

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой

рукой. Оценивается техника выполнения данного приёма.

2) для обучающихся ТГ групп

Обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны –3 %; из 2-х очковой зоны –2 %). Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

### **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания: обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии, 3-х секундной зоны.

для обучающихся НП групп:

-заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку –допускается.

2) для обучающихся ТГ групп :

-заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание –5 %). Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

## **9.1. Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Пол	Мальчики			Девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20м ( сек.)	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками ( см)	28	25	24	25	23	20
	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Сила	Отжимание	30	25	20	20	15	10

Для перевода на следующий этап необходимо выполнение не 50% нормативов. Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической , специальной и технической подготовке не менее 60% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

**9.2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Пол	Мальчики			Девочки		
Быстрота	Баллы	5	4	3	5	4	3
	Бег на 20м ( сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,8	9,9	10,0	10,5	10,6	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками ( см)	45	40	35	40	35	30
	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	170	165	160
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	188	185	183	173	170	168
	Бег 600м	1,45	1, 50	1,55	2,00	2,05	2,10

**9.3. Нормативные требования по технической подготовке**

Группа	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
<b>ТГ-1</b>	9,5-10,2	14,8	40	48
<b>ТГ-2</b>	9,0-9,7	14,6	45	50
<b>ТГ-3</b>	8,8-9,5	14,5	48	60
<b>ТГ-4-5</b>	8,7-9,4	14,4	50	70

#### 9.4. Теоретическая подготовка (обязательное знание материала )

Тема	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Место и роль фк и с в современном мире		+	+	+				
История развития баскетбола	+	+				+		
Гигиенические знания, умения и навыки	+		+	+				
Основы спортивного питания					+			+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				+	+	+	+	
Строение и функции организма человека			+	+	+			
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	+	+		+	+	+		
Основы спортивной подготовки						+	+	
Основы законодательства в сфере фк и с							+	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.						+		+

## **9.5. Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.**

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

## 10. Виды контроля:

- **Внешний контроль** (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

- **Внутренний контроль** (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и предпрофессиональных программ является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки).

*Задачи внутреннего контроля:*

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;

- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного

травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер, тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух-четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### • **Общественный контроль.**

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;



3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

## **11.Перечень информационного обеспечения программы**

### **11.1Список литературы:**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М.,1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.;ФиС,2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.; Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов .Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.; Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины « Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная программа для детско - юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Н.Г. Озолин Настольная книга тренера- М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков; пер. с англ./ Ник Сортэл; - М; Астрель, 2005.
9. Глейberman А.Н. Групповые упражнения без предметов – М.: Физкультура и Спорт, 2004.
10. Глейberman А.Н. Упражнения в парах – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
11. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

### **11.2.Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
2. [www.kids.basket.ru](http://www.kids.basket.ru)
3. [www.allbasketball.ru](http://www.allbasketball.ru)
4. [www.basketball-training.org.ua](http://www.basketball-training.org.ua)
5. [www.pro-basketball.ru](http://www.pro-basketball.ru)
6. [www.sportaim.ru](http://www.sportaim.ru)
7. [www.offsport.ru/basketball.ru](http://www.offsport.ru/basketball.ru)
8. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)
9. [www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru](http://www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru)
10. [www.my-life-basketball.ru](http://www.my-life-basketball.ru)
11. [www.ballerbox.com/](http://www.ballerbox.com/)
12. [www.basketballforyou.ru/](http://www.basketballforyou.ru/)

*3.10. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.*

*Задачи самостоятельной работы:*

*1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;*

*2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной*

*ориентации; 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов. Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий (табл.12-14), посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.*

*Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.*

*Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.*

*3.11. Учебно-тренировочные сборы.*