

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-Юношеская спортивная школа**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
от 17 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказом МБУ ДО ДЮСШ
от 17.08.2020 г. №

Директор  Е.О. Гузий



**Дополнительная предпрофессиональная программа
Физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Баскетбол».**

Срок реализации – 8 лет.

Составитель программы:
Тренер-преподаватель: Алексеев А.А.
Методист: Делеган М.А.

рп. Магистральный
2020 год

1. Пояснительная записка.

Программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2012 год.

Программа разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 26.07.2017г.);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ;

- Правил вида спорта баскетбол.

Характеристика баскетбола, его отличительные особенности.

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

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют

улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель программы – формирование физической культуры личности посредством овладения основами техники и тактики игры баскетбол.

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 в спорте.

Реализация программы 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.

2. Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Изучение программного материала рассчитано на два этапа спортивной подготовки:

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

Основным критерием перевода обучающегося из одной группы обучения в другую и из одного этапа обучения на другой этап обучения, является промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Обучающиеся, не справившиеся с контрольно-переводными нормативами в рамках промежуточной аттестации, могут перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе или пройти повторное обучение в этой же группе (не более года).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта баскетбол предназначена для детей 9-18 лет.

Срок реализации программы 8 лет.

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.

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 ЭТАПОВ, ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППАХ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Мин и Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Минимальный возраст (лет)
Этап начальной подготовки	1-й год	8	15	25	8
	2-й год	8	15	25	8
	3-й год	8	15	25	8
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	1-й год	10-12	12	20	12
	2-й год	10-12	12	20	12
	3-й год	12-14	12	20	12
	4-й год	14-16	12	20	12
	5-й год	16-18	12	20	14

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта образовательной организации). Продолжительность обучения составляет 3 года.

Так же, на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу

по общеразвивающей программе и успешно прошедшие тестирование (индивидуальный отбор).

На тренировочный этап в спортивную школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной предпрофессиональной программой по баскетболу. Срок обучения составляет 5 лет.

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

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Уровень спортивной подготовленности
Начальная подготовка	1	8	15	25	15-16	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
Начальная подготовка	2	9	12-14	25	12-14	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
Начальная подготовка	3	10	12-14	25	12-14	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
Тренировочный	1	11	10-12	20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный	2	12	10-12	20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный	3	13	8-10	20	12-14	Выполнение нормативов спортивного разряда
Тренировочный	4	14	8-10	20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Тренировочный	5	15	8-10	20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Увеличение недельной учебной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в рамках промежуточной аттестации, уровнем спортивных результатов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия. Работа по индивидуальным планам. Учебно-тренировочные сборы. Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Инструкторская и судейская практика. Медико-восстановительные мероприятия. Промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по баскетболу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

- освоение комплексов физических упражнений;

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

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

– Оценка качества образования производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

– Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план Программы рассчитан на 42 недели. Учебный план составлен в академических часах.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в

области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по баскетболу, а именно: построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки.

Учебный план на 42 недели на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года
1	Теоретическая	8	12	18	22
2	Общая физическая подготовка	90	60	50	60
3	Специальная физическая подготовка	80	86	100	94
4	Техническая	72	76	118	160
5	Тактическая	20	26	30	40
6	Игровая	50	56	70	80
7	Соревнования	8	10	20	30
8	Инструкторская и судейская практика	4	6	10	14
8	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4
Общее количество часов		336	336	420	504

3. Методическая часть.

3.1. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+						+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			+	+
Сила				+	+	+				
Выносливость	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+		
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

3.1.1. Этап начальной подготовки

Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

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

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

Общая физическая подготовка. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа,

ведущая в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

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

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

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

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

3.1.2. Тренировочный этап

Задачи подготовки тренировочного этапа:

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

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

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

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

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

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так,

чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

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

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

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям

3.2.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

Программный материал по теоретической подготовке:

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях.

Тема 2. История развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по баскетболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Тема 13. Основы 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 задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 14. Основы спортивного питания. 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.

3.2.2. Общая физическая подготовка

(материал для всех этапов подготовки)

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в дисциплинах «бег», «прыжки» и «метания». Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень», «Десять передач» и др.

Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры и эстафеты,

- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, мини-футбол.

Навыки из других видов спорта

Для подготовки обучающихся в баскетболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: силовые способности (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения, быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость; выносливость. В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр: футбол, волейбол. Большее значение имеют навыки в циклических видах спорта: велоспорт, легкая атлетика, плавание.

При составлении планов учебных занятий тренерам-преподавателям необходимо учитывать, что на избранный вид приходится не менее 45 % учебного времени.

3.2.3. Специальная физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Челночный бег, но отрезок в начале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами, «танцующим» шагом. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Бег с изменением скорости и направления в колонне по одному и, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления на 360 градусов, прыжок вверх, Ловля от стены сидя. Ведение мяча с заданием (с выбиванием мяча у партнера, ведение мяча по скамейке и т.д.).

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Десять передач», «Чай, чай выручай с ведением», различные варианты игры «салочки», специальные эстафеты с выполнением разных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой, передачи набивного мяча в прыжке партнеру (двумя руками, одной рукой). Упражнения для кистей с гантелями, булавами. Метание мячей различного объема и веса.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление но с доставанием до щита; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и обеих ногах на месте, в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, влево, вправо отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча или другого предмета, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки с скакалкой, разнообразные подскоки. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и конце задания. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, гантели, набивные мячи).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, круговые движения кистями. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние до стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа (ноги удерживает партнер) (с 14 лет для мальчиков).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой) и ловля. Броски набивного мяча на дальность от груди из стойки баскетболиста (соревнование). Поочередные броски и ловля набивного мяча. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену с увеличением расстояния до стены. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Передачи в стену несколькими мячами одновременно.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, партнеру и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь от гимнастической скамейки.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в сторону партнера. Броски снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, на попадание в определенную цель. Упражнения с баскетбольным мячом выполняют многократно подряд.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча правой и левой рукой одновременно. Ведение двух мячей одновременно со сменой высоты отскока. Ведение двух мячей с изменением скорости и направления. Различные