

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
« Детско-юношеская спортивная школа»  
Газимуро - Заводского района.

Согласовано:  
педагогическим советом  
МУДО «ДЮСШ»  
протокол № 5 от «31» 01 2020



# Баскетбол

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Базовый и углубленный уровень  
Срок реализации: 8 лет



**Составители программы:**  
Заместитель директора по УВР  
Кочнёва Н.В

**Тренер-преподаватель:**  
Егоров Р.В.

**Рецензенты:**  
Директор МУДО «ДЮСШ»  
Кочнев В.М.

с. Газимурский-Завод  
2020г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>7</b>
2.1. Общие положения	7
2.2. Учебно-тематический план	7
<b>3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>17</b>
3.1. Теоретическая подготовка	17
3.2. Общая физическая подготовка	20
3.3. Специальная физическая подготовка	22
3.4. Основы техники и тактики	25
3.5. Учебно-тренировочные сборы	25
3.6. Восстановительные мероприятия	25
3.7. Медицинский контроль	26
3.8. Инструкторская и судейская практика	26
3.9. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	28
3.10 Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам	28
<b>4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>28</b>
<b>5. требования техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	<b>34</b>
<b>6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>36</b>
<b>7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>44</b>
7.1 Для тренеров-преподавателей	44
7.2 Для обучающихся	45
7.3 Интернет-ресурсы	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

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.

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 учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

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

«Дополнительная общеобразовательная программа» по виду спорта «баскетбол» - является дополнительной общеобразовательной программой

физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», отделение баскетбол, призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. ДОП составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки баскетболистов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу МУ ДО ДЮСШ утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2018 N 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МУ ДО ДЮСШ основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу, определены следующие разделы учебной программы:

- Пояснительная записка;
- Учебный план,
- Методическое содержание программы (воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика);
- Система контроля и зачетные требования;
- Перечень информационного контроля;
- Ожидаемые результаты.

Программа служит основным документом для эффективного построения

подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МУ ДО ДЮСШ возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Цель программы:** построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

**Задачи программы:**

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок реализации программы в течение 8 лет.

По этапам и периодам подготовки:

- базовый уровень : 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);
- углубленный уровень : (7-й, 8-й год обучения).

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ: (Положение об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих в МУ ДО ДЮСШ), (Положение о зачислении, отчислении и переводе обучающихся в МУ ДО ДЮСШ) .

### **Базовый уровень сложности (БУС).**

Основные задачи этапа:

- 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 сердечнососудистой системы.

Перевод на последующий год обучения проводится на основании проходных баллов.

- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления;
- сохранение здоровья обучающихся и повышение функциональных возможностей организма .

### **Углубленный уровень сложности (УУС).**

Основные задачи этапа:

- 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;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности обучающихся в условиях соревновательной деятельности;
- воспитание «командного духа», патриотизма и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

На данном этапе углубленный уровень имеет направление спортивной специализации в избранном виде спорта: баскетбол.

Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах базового уровня 1,2,3-го года обучения, сдавших контрольно - переводные испытания по ОФП, СФП, техническому мастерству (по избранному виду спорта) и набрав проходные баллы, соответствующие периоду подготовки .

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость(таблица 1) и режим учебно-тренировочной работы .

Таблица 1

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

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек )	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество тренировок в неделю
Базовый уровень сложности	1 год	15	25	6	3-4
	2 год	14	20	8	3-4
	3 год	14	20	8	3-4
Базовый уровень сложности	4 год	12	14	10	4-5
	5 год	10	12	12	4-5
	6 год	10	12	14	5-6
Углубленный уровень сложности	1 год	8	10	16	5-6
	2 год	8	10	18	6-7

На углубленном уровне максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения. Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **2.1. Общие положения**

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-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 учебно-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, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **2.2 Учебно-тематический план на 43 недели**

Учебный - тематический план  
По образовательной программе базового и углубленного уровня  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта « БАСКЕТБОЛ »

УТВЕРЖДЕН:  
Распорядительным актом руководителя

« » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ 2020г



**Учебно-тематический план  
группы базового уровня сложности 1 года**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	26	26	
2	Общая физическая подготовка	70		70
3	Специальная физическая подготовка	28		28
4	техническая	57		57
5	Тактическая, интегральная	38		38
6	Восстановительные мероприятия	13		13
7	Контрольные испытания	13	2	11
8	Учебно-тренировочные соревнования	8		8
9	Самостоятельная подготовка	5		5
	<b>Всего за год</b>			<b>258</b>

**Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 1 года обучения**

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3			26
Общефизическая подготовка	7	7	7	7	8	7	8	7	5	7			70
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3			28
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6			57
тактическая	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4			38
Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1			13
Контрольно-переводные испытания									8				8
Учебно-тренировочные соревнования	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1			13
Самостоятельная подготовка					1						2	2	5
<b>Всего за год</b>													<b>258</b>

Учебно-тематический план  
групп базового уровня сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	34	34	
2	Общая физическая подготовка	82		82
3	Специальная физическая подготовка	41		41
4	техническая	76		76
5	Тактическая, интегральная	48		48
6	Восстановительные мероприятия	14		14
7	Контрольные испытания	14	2	12
8	Учебно-тренировочные соревнования	24		24
9	Самостоятельная подготовка	10		10
	Всего за год			344

Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 2 года обучения

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4			34
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	8	9	8	9	6	8			82
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	2	4			41
техническая	8	8	8	8	8	8	8	8	5	7			76
Тактическая, интегральная	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5			48
Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2			14
Контрольные испытания									14				14
Учебно-тренировочные соревнования	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3			24
Самостоятельная подготовка					1						5	4	10
Всего за год													344

**Учебно-тематический план  
групп базового уровня сложности 3 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	34	34	
2	Общая физическая подготовка	82		82
3	Специальная физическая подготовка	41		41
4	техническая	76		76
5	Тактическая, интегральная	48		48
6	Восстановительные мероприятия	14		14
7	Контрольные испытания	14	2	12
8	Учебно-тренировочные соревнования	24		24
9	Самостоятельная подготовка	10		10
	Всего за год			344

**Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 3 года обучения**

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4			34
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	8	9	8	9	6	8			82
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	2	4			41
техническая	8	8	8	8	8	8	8	8	5	7			76
Тактическая, интегральная	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5			48
Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2			14
Контрольные испытания									14				14
Учебно-тренировочные соревнования	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3			24
Самостоятельная подготовка					1						5	4	10
Всего за год													344

**Учебно-тематический план  
базового уровня сложности 4 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	39	39	
2	Общая физическая подготовка	77		77
3	Специальная физическая подготовка	51		51
4	техническая	103		103
5	Тактическая, интегральная	60		60
6	Восстановительные мероприятия	17		17
7	Контрольные испытания	14	3	11
8	Контрольные и календарные игры	43		43
9	Самостоятельная подготовка	17		17
10	Инструкторская и судейская практика	9		9
	Всего часов за год			430

**Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 4года обучения**

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4			39
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	5	8			77
Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	6	4	5			51
техническая	11	11	11	11	11	10	10	11	7	10			103
Тактическая, интегральная	6	6	7	6	6	6	7	6	3	7			60
Восстановительные мероприятия	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1			17
Контрольные испытания									14				14
Контрольные и календарные игры	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5			43
Самостоятельная подготовка					1						8	8	17
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1		1			9
Всего за год													430

**Учебно-тематический план  
базового уровня сложности 5 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	51	51	
2	Общая физическая подготовка	88		88
3	Специальная физическая подготовка	57		57
4	техническая	102		102
5	Тактическая, интегральная	82		82
6	Восстановительные мероприятия	22		22
7	Контрольные испытания	15	3	12
8	Контрольные и календарные игры	51		51
9	Самостоятельная подготовка	31		31
10	Инструкторская и судейская практика	15		15
	Всего часов			516

**Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 5 года обучения**

Разделы подготовки Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	5	3	5			51
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	7	9			88
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6			57
техническая	10	11	10	11	10	10	10	11	8	11			102
Тактическая, интегральная	8	8	8	8	8	9	9	8	5	8			82
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2			22
Контрольные испытания									15				15
Контрольные и календарные игры	6	5	5	6	5	5	6	5	3	5			51
Самостоятельная подготовка					3						14	14	31
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2			15
Всего часов													516

**Учебно-тематический план  
базового уровня сложности 6 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	72	72	
2	Общая физическая подготовка	60		60
3	Специальная физическая подготовка	72		72
4	техническая	134		134
5	тактическая	60		60
6	Контрольные и календарные игры	66		66
7	Восстановительные мероприятия	48		48
8	Инструкторская и судейская практика	24		24
9	Контрольные испытания	24	7	17
10	Самостоятельная подготовка	42		42
	Всего часов			602

**Годовой - план график  
для групп базового уровня сложности 6 года обучения**

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	7	5	8			72
Общая физическая подготовка	7	6	6	6	7	7	6	6	3	6			60
Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	7	8	8	7	6	7			72
техническая	14	14	14	14	14	14	14	14	8	14			134
тактическая	6	7	7	7	6	6	6	6	3	6			60
Контрольные и календарные игры	7	7	6	7	7	7	7	7	4	7			66
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5			48
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3			24
Контрольные испытания									24				24
Самостоятельная подготовка											21	21	42
Всего за год													602

**Учебно-тематический план  
углубленного уровня сложности 1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	62	62	
2	Общая физическая подготовка	69		69
3	Специальная физическая подготовка	83		83
4	техническая	138		138
5	тактическая	165		165
6	Контрольные и календарные игры	69		69
7	Восстановительные мероприятия	27		27
8	Инструкторская и судейская практика	27		27
9	Контрольные испытания	21	3	18
10	Самостоятельная подготовка	27		27
	Всего за год			688

**Годовой - план график  
для групп углубленного уровня сложности 1 года обучения**

Разделы подготовки\Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	6	7	6	7	7	6	7	6	4	6			62
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	5	7			69
Специальная физическая подготовка	9	9	8	9	9	9	9	8	5	9			83
техническая	14	14	14	14	14	14	14	14	10	14			138
тактическая	17	17	17	17	17	16	17	17	13	17			165
Контрольные и календарные игры	7	7	7	7	7	7	7	8	5	7			69
Восстановительные мероприятия	3	3	4	3	2	3	3	2	1	3			27
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3			27
Контрольные испытания									21				21
Самостоятельная подготовка					1						13	13	27
Всего за год													688

**Учебно-тематический план  
углубленного уровня сложности 2 года обучения**

№ п\п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	69	69	
2	Общая физическая подготовка	78		78
3	Специальная физическая подготовка	85		85
4	техническая	154		154
5	тактическая	178		178
6	Контрольные и календарные игры	78		78
7	Восстановительные мероприятия	31		31
8	Инструкторская и судейская практика	31		31
9	Контрольные испытания	24	4	20
10	Самостоятельная подготовка	46		46
	Всего за год			774

**Годовой - план график  
для групп углубленного уровня сложности 2 года обучения**

Разделы подготовки\ Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7			69
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8			78
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	4	9			85
техническая	16	16	16	16	16	16	16	16	10	16			154
тактическая	19	19	19	19	17	18	19	19	11	19			178
Контрольные и календарные игры	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8			78
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3			31
Инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3			31
Контрольные испытания									24				24
Самостоятельная подготовка					2						22	22	46
Всего за год													774

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе БУС 1,2,3-го года– 2 часа;

на этапе БУС 4,5,6 и УУС 1,2-го года - 3 часов;

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



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Одна из основных форм реализации общеобразовательной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану (табл.2).

Задачи:

- получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через:

Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Таблица 2.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке, в часах

разделы	БУС						УУС	
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире	4	4	4	4	4	6	5	5
История развития баскетбола	4	4	4	4	5	7	5	5
Гигиенические знания, умения и навыки.	5	5	5	5	5	7	5	6
Основы спортивного питания		4	4	4	5	7	6	6
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	4	4	4	4	5	7	6	6
Строение и функции организма человека.	5	5	5	5	5	7	5	6
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	4	4	4	5	6	8	7	8
Основы спортивной подготовки		4	4	5	7	10	11	13
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					4	6	6	8
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.				3	5	7	6	6
Всего часов в год	26	34	34	39	51	72	62	69

Разделы теоретической подготовки:

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения

о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

#### Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

#### Основы спортивного питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

#### Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

#### Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

#### Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца,

заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

#### Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период 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 спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. 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 вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

#### Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, края, СФО, России). Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

#### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом

(баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

### 3.2.Общая физическая подготовка (табл. 3, 8).

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов

– общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка

– процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Таблица 3.

Распределение обще-подготовительные и специально-подготовительных упражнений по годам обучения в рамках ОФП

Упражнения \ год подготовки		БУС						УУС	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Обще-подготовительные (% от всего ОФП в год)	Строевые упражнения	5	5	5	2	2	1	1	1
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	15	15	15	15	15	16	18
	Упражнения для мышц ног	10	15	15	15	20	25	25	25
	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	15	15	15	13	20	20	20
	Упражнения для всех групп мышц	15	15	15	20	20	20	20	18
	Полоса препятствий	10	10	10	10	10	9	9	9
	Подвижные игры	20	15	15	13	10	5	5	5
Упражнения для развития гибкости	15	10	10	10	10	5	4	4	
Специально подготовительные (%от всего ОФП в год)	Упражнения для развития силы	40	50	50	60	70	65	65	70
	Упражнения для развития общей выносливости	60	50	50	40	30	35	35	30

## **Обще подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста (табл.3, 9):**

### Строевые упражнения:

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

### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

### Упражнения для мышц ног:

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

### Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

### Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### 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.

### 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».

### Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост,

шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

### **Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки (табл.3, 9):**

#### Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба.

#### Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп БУС), 800м, 1000м. (для групп УУС ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп БУС) от 1500м до 3000м (для групп УУС ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп БУС), от 2500 до 5000м. (для групп УУС ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп БУС) от 30 минут до 1 часа (для групп УУС). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп БУС) от 3км. до 10 км на время (для групп УУС). Марш-бросок. Туристические походы.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (табл. 4 , 8).**

Задачи СФП на всех этапах 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.

Таблица 4.

Распределение обще-подготовительные и специально-подготовительных упражнений по годам обучения в рамках СФП

Упражнения \год подготовки		БУС						УУС	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Обще-подготовительные (% от всего ОФП в год)	Упражнения для развития быстроты	30	35	35	35	35	30	30	30
	Упражнения для развития ловкости	40	35	35	30	30	30	30	30
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30	30	30	35	35	40	40	40

Специально подготовительные (%от всего ОФП в год	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	20	20	20	20	20	20	20	25
	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	20	20	20	30	30	30	30	25
	Упражнения для развития игровой ловкости	45	40	40	30	25	25	25	25
	Упражнения для развития специальной выносливости	15	20	20	20	25	25	25	25

### **Обще-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста (табл.4, 9):**

#### Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

### **Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки (табл.4, 9):**

#### Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: группы БУС-1 - массой 1кг.; группы БУС-2;3 2кг.;

группы БУС-4,5,6 И УУС-1,2 – массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп БУС-4,5,6 И УУС-1,2). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50,100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу:

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 (сжимание и разжимание). 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. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. 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.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с



различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

#### Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом

последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

### **3.4. Основы техники и тактики**

- овладение основами техники и тактики баскетбола (табл. 5;6;7)
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях (табл. 14);
- 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 баскетболу;
- освоение с инструкторской и судейской практикой;
- освоение средств и методов медико-восстановительных мероприятий.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с юными баскетболистами является использование спортивного инвентаря и оборудования (в том числе мячей, баскетбольных ферм и т.д.), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

### **3.5. Учебно-тренировочные сборы**

. Учебно-тренировочный сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям ДЮСШ рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

### **3.6. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом,

квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. *Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. *Психологические* - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.). Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. *Медико-биологические* средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

### **3.7. Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсмена осуществляется медицинской сестрой ДЮСШ.. Обучающиеся групп УТП в ЦРБ "Врачебно-физкультурный диспансер" проходят углубленное медицинское обследование раз в год. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика.**

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

По учебной работе следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде.
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя.
- провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям.
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

- составить положение о проведении соревнования по баскетболу.
- вести протоколы игр (по баскетболу, мини-баскетболу);
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Необходимые знания:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города, области, России. Правила соревнований по баскетболу. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA.

### **3.9. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (табл.14).**

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки .

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

Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- 2) 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) 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.5-7), 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.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в

спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Классификация техники игры - это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Таблица 5.

Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам.

Приемы игры	БУС-1	БУС-2;3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед-назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении с боку		+	+	+	+	+	+
Ловля высоко летящего мяча			+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (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 в прыжке		+	+	+	+	+	+
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 снизу от пола			+	+	+	+	+
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 зигзагом	+	+		+	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом по ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд				+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
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 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 (дальние)			+	+	+	+	+
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 к щиту	+	+	+	+			
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 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 щиту		+	+	+	+	+	+
Вырывание мяча		+	+	+	+	+	+
Выбивание мяча		+	+	+	+	+	+

Современная тактика баскетбола представляет собой сложный процесс взаимодействия игроков в нападении и защите. Успех этих взаимодействий зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности игроков, а также усвоение ими индивидуальных групповых, командных, тактических действий в нападении и защите. Поэтому в индивидуальной тренировке баскетболистов технико-тактическом подразделении совершенствования мастерства отводится видное место.

Главными направлениями индивидуальной технико-тактической подготовки является изучение сущности и важнейших теоретико-методических положений тактики баскетбола; овладение техническими приемами и тактическими действиями; совершенствования тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическая реализация тактической подготовленности, и тому подобное. Каждое из этих направлений технико-тактической подготовки основывается на использовании определенных средств и методов.

В основу индивидуальной технико-тактической подготовки баскетболистов в последние годы успешно внедряется метод моделирования, имеет много вариантов.

Обобщение опыта практики свидетельствует, что реализация индивидуальных модельных тренировок базируется преимущественно на качественных характеристиках соревновательной деятельности, что не всегда способствует эффективному развитию адаптационных процессов, адекватных условиям напряженных соревнований. Именно поэтому разработка и применение индивидуальных тренировок, комплексов упражнений, исходя из пространственных (взаиморасположение, траектория, расстояние и т.д.), временных (продолжительность, скорость, ускорение), динамических (параметры реакции опоры, усилия взаимодействия с мячом и т.п.) энергетических, психоэмоциональных (психическое напряжение) характеристик соревновательной деятельности ведущими специалистами рассматривается как один из оптимальных путей повышения эффективности индивидуальной тренировки игроков.

Таблица 6.

Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам

	БУС-1	БУС-2,3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
Выход для получения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Выбрасывание мяча из-за боковой линии		+	+	+			
Атака корзины ( Передай мяч и выходи)	+	+	+	+	+	+	+
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
+				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

Т а б л и ц а 7 .

Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам

Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействия розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+



Противодействие заслону			+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Перехват мяча			+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты				+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+	+	+
Система личного прессинга			+	+	+	+	+
Система зонного прессинга			+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

Таблица 8.

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в рамках общей и специальной физической подготовки

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	специфическая	Специфическая Неспецифическая
Общая и специальная физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка

Таблица 9

Классификация средств подготовки баскетболиста

Средства	Избранный вид спорта		
	Техническая	Тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные упражнения	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5, 3x2, 2x1, 2x3, 1x2
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах		

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал	1 шт.
2. Баскетбольные мячи	15 шт.
3. Утяжелители	1 шт.
4. Набивные мячи	10 шт.
5. Скакалки	15 шт.
6. Конусы	15 шт.
7. «Леддер»	2

## **5. требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### **Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений,

отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само-

страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-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 ДЮСШ.

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 ДЮСШ;
- 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);
- результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

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 (табл.10).

Таблица 10.

Проходные баллы для комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний и выполнения требований ЕВСК, промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы подготовки	БУС					УУС	
	1-й	2;3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Обучения /год							
Физическая подготовленность ОФП (баллы)	8	9	13	14	15	16	18
Физическая подготовленность СФП (баллы)	8	9	7	7	8	8	8
Избранный вид спорта(баллы)	13	14	15	16	17	18	19
Теоретическая подготовка (обязательное знание материала)							
Место и роль физической культуры и спорта 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						+	

физической культуры и спорта							
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.					+		+
<b>Спортивный разряд по ЕВСК</b>		<b>III-й юн.р</b>	<b>II-й юн.р</b>	<b>II-й юн.р</b>	<b>I-й юн.р</b>	<b>III-й сп.р</b>	<b>II-й сп.р</b>

### Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

**Таблица 11**

– Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовки на этапах БУС-1,2,3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	пол	юноши			девушки		
	баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	4.3	4.4	4.5	4.5	4.6	4.7
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9.0	10.0	11.0	11.2	11.3	11.4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	25	24	25	23	20

**Таблица 12**

Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовке на этапах БУС-4,5,6 и УУС-1,2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	пол	юноши			девушки		
	баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (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 в длину с места (см)	190	185	180	170	165	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45	40	35	40	35	30

Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (м)	188	185	180	173	170	168
	Бег 600 м	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						

**Таблица 13.**

**Контрольно-переводные испытания по обязательной технической программе**

Этапы подготовки		оценка	Передвижение в защитной стойке		Передача мяча в движении(сек)		Дистанционные броски(%)		Штрафные броски(%)	
			юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
БУС	1-й год	5	11.3	11.3	14.5	14.5	35	35	35	35
		4	11.9	11.9	15.0	15.0	30	30	30	30
		3	12.5	12.5	15.5	15.5	25	25	25	25
	2-й; 3-й год	5	11.0	11.2	14.1	14.3	35	35	40	40
		4	11.5	11.6	14.6	14.8	30	30	35	35
		3	12.0	12.0	14.9	15.0	25	25	30	30
БУС	4-й год	5	9.0	9.5	13.8	14.1	40	40	45	45
		4	9.4	9.9	14.1	14.4	35	35	40	40
		3	10.0	10.6	14.5	14.9	30	30	35	35
	5-й год	5	8.7	9.0	13.6	13.9	45	45	50	50
		4	9.1	9.4	13.9	14.2	40	40	45	45
		3	9.7	10.2	14.3	14.7	35	35	40	40
	6-й год	5	8.5	8.8	13.5	13.8	48	48	60	60
		4	8.9	9.4	13.8	14.1	45	45	55	55
		3	9.5	10.0	14.2	14.6	40	40	50	50
УУС	1-й год	5	8.3	8.7	13.2	13.6	50	50	70	70
		4	8.7	9.1	13.5	13.9	45	45	65	65
		3	9.3	9.8	14.0	14.4	40	40	60	60
	2-й год	5	8.1	8.5	13.0	13.5	55	55	80	80
		4	8.5	8.9	13.3	13.8	50	50	75	75
		3	9.0	9.6	13.8	14.3	45	45	70	70

***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 вперёд 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*

***Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и,

отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (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).

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

*Организационно-методические указания:*

1) для обучающихся групп БУС:

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся УУС :

- 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*

#### ***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания:

1. для обучающихся БУС
  - передачи выполняются одной рукой от плеча
  - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2. для обучающихся УУС

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

#### ***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске по

кольцу.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся БУС - обучающиеся выполняют 20 бросков.

- 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 – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УУС

- 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 БУС:

– 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 УУС :

– 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*

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 данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области (табл.13).

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе ДЮСШ и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов (табл.15). К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы (табл. 16-19).

Обучающимся ДЮСШ, 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). Обучающиеся, окончившие ДЮСШ и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании ДЮСШ на основании приказа по учреждению.

**Таблица 14**

Планируемые показатели участия в соревнованиях на этапах подготовки

соревнования	Этапы и годы спортивной подготовки			
	БУС			УУС
	1-й	2-й,3-й	4-й,5-й,6-й	1-й,2-й
контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
отборочные	---	1	1-3	1-3
основные	1	1	3	4
Всего игр	5-10	10-15	20-30	30-40

Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ, календарному плану официальных спортивных мероприятий муниципального образования город Чита, календарю официальных соревнований Забайкальского края

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 7.1. Для тренеров-преподавателей

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.
6. Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2011. – 32с.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. - М.: Высш. шк., 1989. – 384с.: ил.
8. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
9. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.;
11. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
13. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2007 г.
14. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
16. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
17. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
19. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
20. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г.

№

470);Официальные Правила Баскетбола 2012г. – М.: Общероссийская общественная организация

Российская Федерация Баскетбола. – 23с.

21.Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.

22. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его

совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.;

23. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2014. – 160с.

### **7.2. Для обучающихся:**

1.Баскетбол. Научись играть и стань звездой!

2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков,Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.

3. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г

4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвящение, 1973.

5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физ культуры., 1996 г.

6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

### **7.3 Интернет-ресурсы**

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

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.sportbox.by](http://www.sportbox.by)

7. [www.sportaim.ru](http://www.sportaim.ru)

8. [www.offsport.ru/basketball.ru](http://www.offsport.ru/basketball.ru)

9. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)

10. [www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru](http://www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru)

11. [www.my-life-basketball.ru](http://www.my-life-basketball.ru)

12. [www.ballerbox.com/](http://www.ballerbox.com/)

13. [www.basketballforyou.ru/](http://www.basketballforyou.ru/)