



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»

_____ Н.С. Федченко

« ____ » _____ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

(Срок реализации программы – 4 года)

Авторы составители:

Мальшенкова Наталья Владимировна
методист отдела развития дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Ковалевский Алексей Владимирович
руководитель отдела развития дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Москва 2020 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа углубленного уровня по виду спорта «Баскетбол» составлена согласно требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 года «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». При реализации программы или ее части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Баскетбол». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по баскетболу, в частности детско-юношеских спортивных школ: г. Карталы, г. Кирова, г. Москвы, г. Новосибирска, г. Рязани, г. Санкт-Петербурга, г. Сургута, г. Томска, г. Тамбова.

Программа разработана под общей редакцией директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Федченко Николая Семеновича, кандидата педагогических наук.

Рецензенты

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2	Характеристика вида спорта баскетбол.....	5
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения	7
1.4	Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	11
2.	Учебный план.....	14
3.	Методическая часть образовательной программы.....	19
3.1	Методика реализации программы	19
3.2	Основная часть программы.....	21
3.3	Вариативная часть программы	46
3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей.....	55
3.5	Требования техники безопасности.....	56
4.	Воспитательная и профориентационная работа.....	59
5.	Система контроля и зачетные требования.....	65
5.1	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	65
5.2	Тесты по текущему контролю освоения теоретической части программы.....	67
5.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	69
6.	Антидопинговые мероприятия.....	75
7.	Кадровое обеспечение.....	77
8.	Перечень информационного обеспечения.....	78

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности соответствует углубленному уровню. Содержание направлено на обучение детей элементам вида спорта «Баскетбол». Программа направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта); удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовку к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Цель программы – содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и профессиональная ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития, выявление и поддержка спортивно одарённых детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- углубленное обучение техническим приемам игры в баскетбол;

- изучение тактических действий с учетом игрового амплуа юного баскетболиста;
- совершенствование ранее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным.

Развивающие:

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

Воспитательные:

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; потребности к пополнению и расширению знаний.

1.2 Характеристика вида спорта баскетбол

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте более 3 метров от пола. Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя

им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, заблокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком- является нарушением.

Занятия баскетболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот («заблокированный бросок» – баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника), бросок по кольцу. Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом.

Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блокшотов.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта баскетбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта баскетбол
(номер-код вида спорта 014 0012611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
Мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Я
Баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Обучение по программе углубленного уровня предполагает наличие базовых знаний и умений у обучающихся. На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе углубленного уровня сложности по виду спорта баскетбол переводятся обучающиеся в соответствии с возрастом и прошедшие необходимый базовый уровень, а также выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке по виду спорта баскетбол не имеющие медицинских противопоказаний, по итогам промежуточной аттестации, а также с учетом результатов показанных в спортивных мероприятиях.

Организации, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2-х лет. Наполняемость в группах 12-14 человек. Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Продолжительность обучения рассчитана на 4 года, возраст для зачисления – 14-15 лет.

Таблица 2

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения
(углубленный уровень)**

Год обучения	Мин. возраст Зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	14	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	42	504
2	15	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	42	504
3	16	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	14	42	588
4	17	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	14	42	588

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора образовательной организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «баскетбол».

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2184 часа.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная формы (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации занятий по данной программе - групповая.

Контрольные упражнения по общефизической и специальной технической подготовке для зачисления в группы по дополнительной предпрофессиональной программе углубленного уровня по виду спорта баскетбол приведены в таблице 3

Таблица 3

Контрольные упражнения для зачисления в группы по дополнительной предпрофессиональной программе углубленного уровня по виду спорта баскетбол

№	Упражнения	Баллы	Первый год 14-15 лет		Второй год 15-16 лет		Третий год 16-17 лет		Четвертый год 17-18 лет	
			юн	дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
1	Прыжок в длину с места (см)	3	165	155	175	160	180	170	190	180
		4	175	160	180	170	190	180	200	190
		5	185	170	190	180	200	190	210	200
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	3	30	25	35	30	40	35	46	40
		4	35	30	40	35	45	40	48	42
		5	40	35	45	40	50	45	50	45
3	Бег 20 м (сек)	3	4,8	5,0	4,5	4,7	4,2	4,5	4,1	4,3
		4	4,3	4,5	4,0	4,3	3,9	3,7	3,7	3,9
		5	3,9	4,1	3,7	3,9	3,5	3,7	3,3	3,6
4	Передвижения в защитной стойке (сек)	3	10,4	10,7	10,2	10,5	10,0	10,3	9,9	10,2
		4	10,1	10,4	9,9	10,2	9,7	10,0	9,6	9,9

		5	9,9	10,2	9,7	9,9	9,5	9,7	9,4	9,6
5	Скоростное ведение мяча (сек)	3	14,2	14,8	13,9	14,2	13,3	13,9	13,0	13,6
		4	13,7	14,4	13,4	13,9	13,0	13,4	12,8	13,0
		5	13,2	13,8	12,8	13,3	12,1	12,8	12,0	12,5
6	Штрафные броски (%)	3	20	20	20	20	30	30	30	30
		4	30	30	30	30	40	40	40	40
		5	40	40	40	40	50	50	50	50
7	Бег 600 м (мин сек)	3	2.12,0	2.28,1	2.06,4	2.20,0	2.02,2	2.13,1	2.00,9	2.11,8
		4	2.04,2	2.18,5	2.00,9	2.11,8	1.57,3	2.07,9	1.55,0	2.06,1
		5	1.55,0	2.06,1	1.48,5	2.02,0	1.46,4	1.59,6	1.44,3	1.56,0

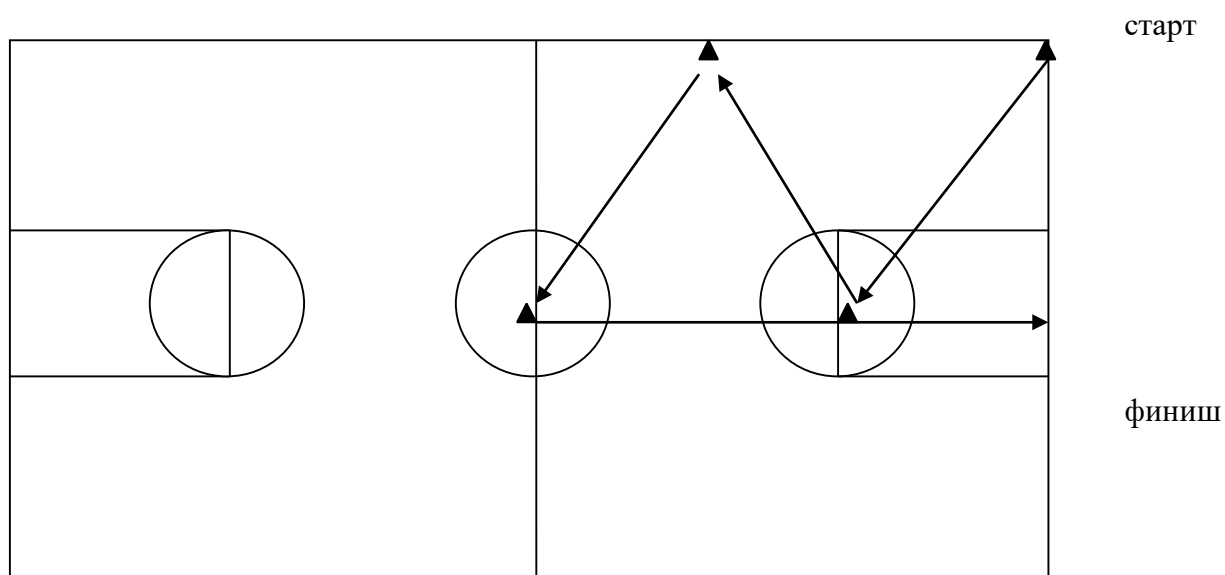
Примечания:

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) по технической подготовке:

1. Передвижение в защитной стойке

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

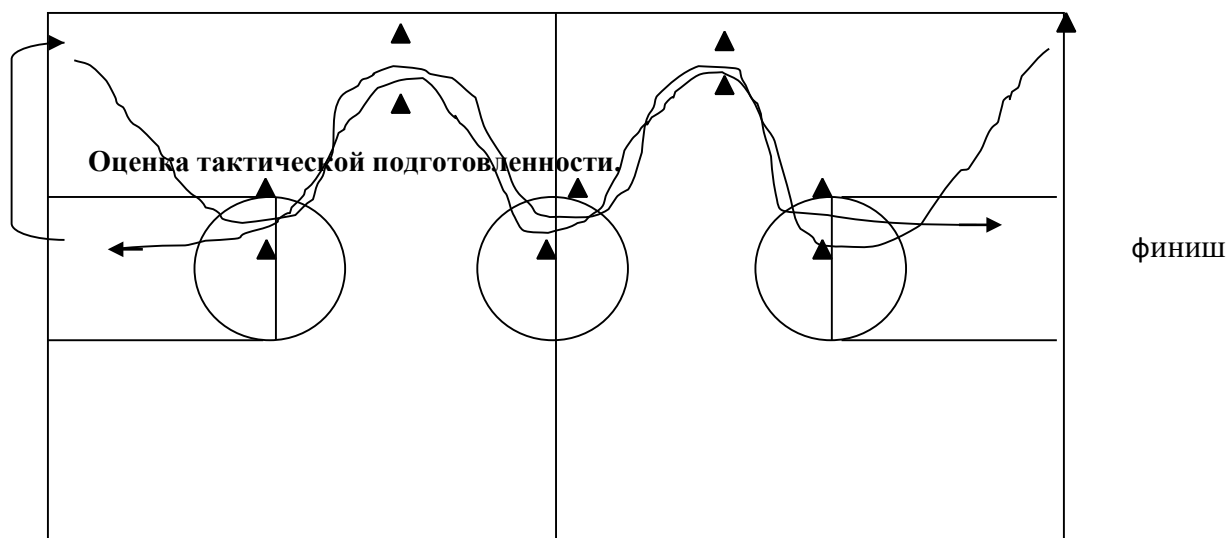
Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод

мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет 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, 1 баскетбольный мяч.



1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по виду спорта баскетбол, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на обучающихся занятий видом спорта баскетбол;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом;

В предметной области «Основы профессионального самоопределения»

-формирование социально-значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности;

В предметной области «Вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение спортивных результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;

-формирование мотивации к занятиям по баскетболу;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;

-знание норм и требований, для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «баскетбол», а также условий выполнения этих норм и требований.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных видов спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка»

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу;

В предметной области «Развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в баскетболе;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области «Национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития баскетбола в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

В таблицах 4-6 представлен учебный план, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации;

- расписание учебных занятий.

Таблица 5

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения углубленного уровня			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
	Количество часов в неделю							12	12	14	14
	Общий объем часов	2184	156	328	1856	12	12	504	504	588	588
1	Обязательные предметные области	1308	100	266	1042	8	8	302	302	352	352
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	216	30	216		2	2	50	50	58	58
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	216	20		216	2	2	50	50	58	58
1.3	Основы профессионального самоопределения	438	30	50	388	2	2	101	101	118	118
1.4	Вид спорта	438	20		438	2	2	101	101	118	118
2	Вариативные предметные области	876	56	62	814	4	4	202	202	236	236
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	108	8		108	0,5	0,5	25	25	29	29
2.2	Судейская подготовка	228	15	20	208	1	1	52	52	62	62
2.3	Развитие творческого мышления;	108	10	12	96	0,5	0,5	25	25	29	29
2.4	Акробатика	108	5		108	0,5	0,5	25	25	29	29
2.5	Национальный региональный компонент;	108	8	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
2.6	Специальные навыки;	108	5	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
2.7	Спортивное и специальное оборудование	108	5	10	98	0,5	0,5	25	25	29	29
3	Теоретические занятия	328	50	328		4	4	76	76	88	88
4	Практические занятия	1676	106		1676	8	8	386	386	452	452
4.1	Тренировочные мероприятия	744	60		744	4	4	176	176	196	196
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	676	20		676	2	2	146	152	186	192
4.3	Иные виды практических занятий	256	26		256	2	2	64	58	70	64
5	Самостоятельная работа	156		50	106			36	36	42	42
6	Аттестация	24	4	4	8	12	12	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	4	12		6		6	
6.2	Итоговая аттестация	12	2	2	4		12		6		6

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год
(первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом

(указывается наименование распорядительного
акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

В таблице 7 представлены рекомендуемое соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 7

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня программы
<i>Обязательные предметные области</i>		
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10-15%
3.	Вид спорта	15-30%
4.	Основы профессионального самоопределения	15-30%
<i>Вариативные предметные области</i>		
1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10%
2.	Судейская подготовка	5-10%
3.	Развитие творческого мышления	5-20%
4.	Акробатические упражнения	5-20%
5.	Национальный региональный компонент	5-20%
6.	Специальные навыки	5-20%
7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20%

3. Методическая часть образовательной программы

3.1 Методика реализации программы

Программа предусматривает применение различных методов по виду спорта баскетбол.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению заданий, анализируются и оцениваются результаты.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой,) темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм, обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным

является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации обучающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода, требует осторожности и строгости контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Недостаток игрового метода- ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокие достижения в соревнованиях и играх различного уровня.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты) создают эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией обучающегося, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

3.2 Основная часть программы

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

История развития баскетбола в России и за рубежом

История развития баскетбола в мире, России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и технические требования к состоянию. Анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика состояния современного баскетбола. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры в баскетбол в России. Российские соревнования по баскетболу. Федерации и другие общественные организации баскетбола. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Федеральный стандарт по виду спорта баскетбол.

Значение занятий физической культурой и спортом для высокого качества жизни

Понятие о физической культуре, ее связь с культурой общества. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека, развития двигательных способностей, воспитания характера. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма человека. Влияние физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы обучения техники, элементов их совершенствование, анализ выполнения. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных баскетболистов, единство процесса их совершенствования. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая тренировка.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) баскетболиста.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь биологического развития организма и распределения физической нагрузки, особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости баскетболистов. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями, индивидуальные занятия. Использование упражнений для развития специальных физических качеств и игрового мышления баскетболиста в процессе многолетней подготовке.

Понятие о технических аспектах игры в баскетбол: технике передвижения, стойкам, прыжкам, технике владения мячом, технике передач, различных бросков, ведения, технике защиты и нападения. Взаимосвязь технической, тактической и

физической подготовки баскетболистов. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Ошибки в игре и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся по виду спорта баскетбол.

Тактическая подготовка. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Анализ результатов при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших игроков-баскетболистов. Тактика прохождения игры в баскетбол: защиты, нападения, групповых и командных действиях игроков, переключениях различных видов тактик.

Психологическая подготовка, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки баскетболистов.

Этические вопросы спорта

Понятие о спортивной этике в баскетболе. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Запрещенный список ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. Правила честной игры Фейр-плей.

Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта баскетбол на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Основы спортивного питания

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после занятий. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Основы регулирования массы тела. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	История развития баскетбола	8	8	8	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	8	8	10	10
3.	Этические вопросы спорта	8	8	8	8
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8	8	8	8
5.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)	6	6	8	8
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «баскетбол» на обучающихся	6	6	8	8
7.	Основы спортивного питания	6	6	8	8
Итого:		50	50	58	58

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Общеподготовительные упражнения

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 и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и в

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 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).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырканием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и настольный, в волейбол, бадминтон.

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 и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице, песку, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол(юношей и девушек).

Под психологической подготовкой понимается педагогический процесс формирования и совершенствования важных для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, иными словами, под психологической подготовкой можно понимать процесс формирования спортивного характера. На проводимых тренером –преподавателем занятиях, развиваются и совершенствуются физические, психофизические и нравственные качества личности, способствующие формированию психической устойчивости юных баскетболистов. Желание

тренироваться может возникнуть у обучающегося без воздействия внешних причин, произвольно, от осознания тренировочного занятия как цели, от интереса к игре, стремления повысить свое мастерство и т.д. Оно может быть и вызвано внешними факторами, такими как наказание и поощрение, угроза и требование, давление группы, ожидание будущих благ и т. д.

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенстве и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Психологическая подготовка обеспечивает формирование психического состояния, способствующего с одной стороны оптимальному использованию физической и технической подготовленности обучающихся, а с другой – способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.)

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном

отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед и назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами(сжимание). 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 различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-1,5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей мяча. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Таблица 9

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	10	10	10	10
2.	Скоростно-силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	10	10	12	12
3.	Психологическая подготовка	8	8	10	10
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	8	8	10	10
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	6	6	6	6

б.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	8	8	10	10
Итого:		50	50	58	58

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область включает в себя формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Формами профессионального самоопределения, обучающего являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня обучающего, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады).

Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также обучающиеся участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе,

показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях, обучающиеся начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании учебного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей обучающегося, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения.

Таблица 10

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	24	24
2.	Проведение учебных занятий	40	40	46	46
3.	Анализ учебного занятия	20	20	24	24
4.	Проектная деятельность	21	21	24	24
	Итого	101	101	118	118

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка

Овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Направлена на обучение занимающегося технике движений и доведения их до совершенства. Техническая

подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий обучающийся.

Прыжки: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу.

Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

Держание мяча: выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча; передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг); отбор мяча – сначала выполняется не активно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво; остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками.

Броски мяча в кольцо мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см); каждый бросок по кольцу должен быть прицельным; установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками сверху; бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой сверху; бросок «крюком».

Ловля после отскоков

Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью, прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед, прыжки с разбега с доставанием щита или с касанием сетки, толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

Многочисленные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3-5 раз подряд.

Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передачи мяча, передача мяча одной рукой от плеча. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед, передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах, передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.

Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию, передачи могут выполняться с отскоком.

Игра 3X3, 4X4, 5X5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

Две группы обучающихся выстраиваются вдоль баскетбольной площадки в две колонны по 4-5 человек в каждой. Расстояние между игроками 4-5 м. В одной из колонн у каждого игрока в руках мяч. Третья группа игроков, выполняющих упражнения в движении, находится перед колоннами. Дистанция при передаче мяча должна быть не менее 3 м. игрок, выполняющий упражнение в движении, быстро пробегает по прямой между колоннами, поочередно получает мяч от партнеров, стоящих в одной колонне, и передает его стоящим другой. Игрок, получивший мяч от

бегущего игрока, сразу же передает его игроку из другой колонны. Необходимо передачи делать точно и быстро.

Мячи находятся у игроков 2,3,4. Игрок1, быстро пробегая вдоль них, поочередно получает встречную передачу от игроков 2, 3, 4 и передает мяч под углом 45° игрокам 5, 6, 7. Игроки 5, 6, 7 после ловли мяча возвращают его игрокам 2,3,4.

Тоже, что в упражнении а), но игрок 1 после ловли мяча от игрока 3 передает его игроку 5 влево под углом 90° и т.д.

Тоже, но игрок 1 после ловли мяча от игрока 2 направляет его назад влево под углом в 30° и т.д. После прохода всех обучающихся колонны «1» все колонны меняются местами.

Передача одной рукой из-за спины. При приближении противника мяч перекладывается на кисть правой или левой руки и отводится назад за спину. Резким движением только кисти руки мяч направляется партнеру. Отводя руку с мячом назад, туловище немного прогибают в пояснице.

Ведение мяча

Ведение «змейкой». От одной лицевой линии до другой расставить флажки через 3 м. Игроки строятся в колонну по одному за лицевой линией, поочередно расставить флажки: первый - правой, второй - левой рукой и т. д.

Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Две шеренги друг против друга вдоль боковых линий. Каждый игрок первой шеренги ведет мяч к противоположному игроку, обводит его, возвращается на исходную позицию, делает остановку, поворот и передает мяч игроку противоположной команды. При ведении изменяйте высоту, скорость и направление, меняйте руки.

Ведение по сигналам. Обучающиеся на одной половине площадки, тренер-преподаватель - на другой. Сигналом (рукой) он показывает направление движения: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали. Это упражнение позволяет вести мяч без зрительного контроля.

Обводка защитника. На площадке мелом обозначается коридор шириной 2,5 м, куда ставится один из игроков — это защитник. Игрок, ведущий мяч, старается обойти защитника, не выходя за границы коридора. Потом игроки меняются ролями.

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи. Дистанцию устроить по периметру спортзала на различных расстояниях. Ведение - поточно с различной высотой и скоростью.

Ведение в круге (умение укрывать мяч). Начертить 10 кругов диаметром 3 м. В каждом круге два игрока. Один ведет, второй старается отнять мяч. Как только мяч отнят или выбит, игроки меняются местами.

Игроки образуют круг, и один игрок в центре круга - это защитник. Три игрока с мячами входят в круг - это нападающие, они ведут мяч внутри круга, укрывая от защитников. Защитники, не сходя с места, стараются перехватить мяч. Кто выбивает или перехватывает мяч, меняется местами с нападающим. Это упражнение приучает игроков вести мяч в тесном контакте с защитниками.

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

Тактическая подготовка

Тактика игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Тактика нападения

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях.

Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками.

Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его – принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча.

Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (ложный маневр для введения в заблуждение защитника. Например: резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах).

Нападающий, выбирая позицию на игровой площадке, должен руководствоваться следующими соображениями: держать опекающего в состоянии постоянного напряжения; располагаться на площадке так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечными и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать; выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

Действия с мячом. Игрок должен стремиться: создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро

атаковать корзину, всегда стремиться отдать мяч свободному игроку, не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и перевороты. Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения: бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега; бег на месте с переходом на бег по дистанции; бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег; старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу; переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево; бег за лидером; бег лицом вперед с переходом на бег спиной, бег по ориентирам.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки – подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы не выпрямлялись и сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой – в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед. Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок. Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону.

Совершенствовать остановки можно, выполняя такие упражнения: неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте; тоже, но после остановки выполняется рывок и снова остановка; остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановки, потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; в парах – один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом; ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание способов

перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча, броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным, асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Тактика защиты

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок).

Перед защищающейся командой стоят задачи: не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника, не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды) овладеть мячом.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите (личной – опека персонального игрока, зонная защита – сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска). Рассредоточенная защита (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем – личный прессинг).

Зонный прессинг – организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила: не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки; не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед; при групповом отборе мяча не нужно отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку); не оставлять мяч у себя за спиной.

Техника защиты

Передвижения и стойки, владение мячом: овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю).

Изучение тактики игры.

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Успех зависит от умения партнеров правильно взаимодействовать.

Переключение – прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке).

Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3.

Командные действия

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником. В ходе тактических действий команда старается обеспечить: частичный выход под щит соперника игрока с мячом;

беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции; кратковременное численное превосходство; превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстрой, координации; превосходство нападающего над защитником в психологических качествах; страховку тела против возможностей контратаки.

Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», «через центрального игрока», «без центрального игрока»). Нападения против некоторых систем защиты: нападение против зонной защиты; нападение против личного прессинга; нападение против зонного прессинга; нападение против смешанной защиты.

Взаимодействие игроков в нападении и защите

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал — выходи» или системе заслонов. В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего. Более сложным является групповой отбор мяча, который выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч. Для обучения применяются упражнения, которые разучивались ранее.

Передачи двух нападающих против одного защитника. Нападающие передвигаются по площадке, выполняют выходы на свободное место.

Игра 2х2, 3Х3, 4Х4 на количество передач. Нападающие выполняют передачи и выходы, применяют ведение. Более сложный вариант передачи без применения ведения. Выполняют только передачи и выходы. Побеждает команда, набравшая в сумме 10, 20, 30 передач.

Построение в колонну по 2, расстояние между колоннами 5 м. Наведение с передачей мяча. Обучающийся с мячом движется к центру зала с ведением. Выполнив остановку, он передает мяч выходящему к нему игроку передачей из рук в руки. После этого игроки продолжают движение к боковым линиям зала. После поворота у боковых линий ведение начинается сначала.

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

Двусторонние игры. В двусторонних играх обучающиеся выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Тренер-преподаватель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств, посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий-индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий- отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Психологическая подготовка

Предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.)

Таблица 11

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Техническая подготовка	16	16	18	18
2.	Тактическая подготовка	14	14	16	16
3.	Интегральная подготовка	14	14	16	16
4.	Комплексы специальных физических упражнений	15	15	16	16
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	30	30	38	38
6.	Психологическая подготовка	12	12	14	14
Итого:		101	101	118	118

3.3 Вариативная часть программы

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Современный баскетбол-это атлетическая игра, характеризующая высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяют развить и совершенствовать такие физические качества как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 40 м (с 14 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м., с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, подскоки, прыжки на месте, через планку, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Гимнастика

Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног. Прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад.

Волейбол

Развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость, ведение мяча, ловля мяча, передача мяча и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, тактика нападения и защиты, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места.

Футбол

Большая физическая нагрузка в процессе самых разнообразных действий: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Плавание

Навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Метания

Метание малого мяча в щит или стену на дальность отскока, метание набивного мяча на дальность из различных исходных положений.

Упражнения в растягивании из различных методик

Стретчинг, пилатес для повышения эластичности, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический режим выполнения упражнений.

Подвижные игры

Для развития силы. Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная сила» - способность преодолевать сопротивление с максимальным

мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин. «Гонка мячей по кругу», «Кто сильнее».

Для развития быстроты. Подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают обучающего изменить скорость движения: «Змяча», «Эстафета с ведением мяча».

Для развития выносливости. Подвижные игры с повышенной моторной плотностью - это отношение, непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий. «Прыжки через препятствия».

Для развития гибкости. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. «Прыгуны».

Для развития ловкости. Ловкость в баскетболе—это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. «Десять передач», «Попади в цель».

Игра в «Пятнашки» («салки», «ловишки», «догонялки») -некоторые варианты игры способствуют лучшему усвоению индивидуальных и групповых тактических действий. Достоинством этой игры является то, что количество играющих может колебаться в пределах от 3 до 40 человек. Занятия можно проводить: в зале, на любой площадке, в лесу, на пляже, в воде. Занятия на песке позволяет эффективно развивать голеностопный и коленный суставы, что важно для баскетболистов. Занятия в воде, в зависимости от глубины, позволяют укреплять мышцы брюшного пресса.

Предметная область «Судейская подготовка»

Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия.

Для освоения квалификационных требований «юного спортивного судьи»: Разработать положение о проведении соревнований, вести протокол игры, оформить заявочные листы, участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-

преподавателем, провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно), участвовать в судействе соревнований в роли судьи в поле, в составе секретариата.

Предметная область «Развитие творческого мышления»

Развитие изобретательности и логического мышления тесно связанные с технической и тактической подготовкой; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметная область «Акробатика»

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды.

Предметная область «Национальный региональный компонент»

Беседы об особенностях развития баскетбола в субъекте Российской Федерации, о выдающихся спортсменах и крупных соревнованиях, местные традиции, повлиявшие на развитие баскетбола. Посещение домашних матчевых встреч по баскетболу.

Предметная область «Специальные навыки»

Баскетбол подразумевает быстрый темп игры, который требует от игроков определенных знаний и способностей реализовывать их быстро и качественно.

5 основных навыков в баскетболе, которыми необходимо овладеть:

Дриблинг (видение мяча) является важным навыком для баскетболистов, так как он позволяет правильно двигаться, маневрировать среди защитников противоположной команды и отдавать пас на площадке. Кроме того, дриблинг нужно выполнять одинаково хорошо обеими руками.

Меткий бросок. Для того чтобы набрать очки в баскетболе, нужно забрасывать мяч в корзину. Обучающиеся должны уметь правильно держать и метко бросать мяч в кольцо, избегая при этом защитников. Бросок требует правильной стойки и точного прицеливания. Уметь четко выполнять штрафные броски и попадать в корзину в прыжке.

Умение *быстро бегать*, так как за время матча баскетболисты часто переходят от защиты к нападению и наоборот. Чем выше скорость, тем легче обыграть защитников во время атаки на корзину соперников. Играя в защите, обучающиеся регулярно будут бегать за противником, особенно во время быстрых прорывов. Способность отдать *отличный пас* – важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Баскетбол – это командный вид спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для выстрела. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

Прыжки – по которым можно понять, насколько хорошо играет баскетболист. Умение прыгать высоко пригодится во время розыгрыша спорного броска в начале матча, а иногда при попытке поймать пас. Высокие прыжки в обороне помогут заблокировать «выстрел», а при нереализованной атаке подобрать мяч у корзины соперников.

При этом баскетболисты обучаются умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев, умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

В баскетболе предусмотрено следующее спортивное и специальное оборудование:

Баскетбольный щит.

Параметры щита для профессиональной игры в баскетбол: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м. Данное

баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям. Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины. В профессиональном спорте используется баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Баскетбольная корзина.

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца. Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см. Если играют профессионалы, необходимо установить это баскетбольное оборудование так, чтобы между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см.

Сетки. Должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от:(выбрасывания сетки на кольцо и возможного его запутывания; застревания мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Мяч. Выбирая мяч, необходимо исходить из того, где будут играть в баскетбол: если на улице, то - мяч outdoor, если внутри помещения – indoor. Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического заменителя кожи. Любой шов на

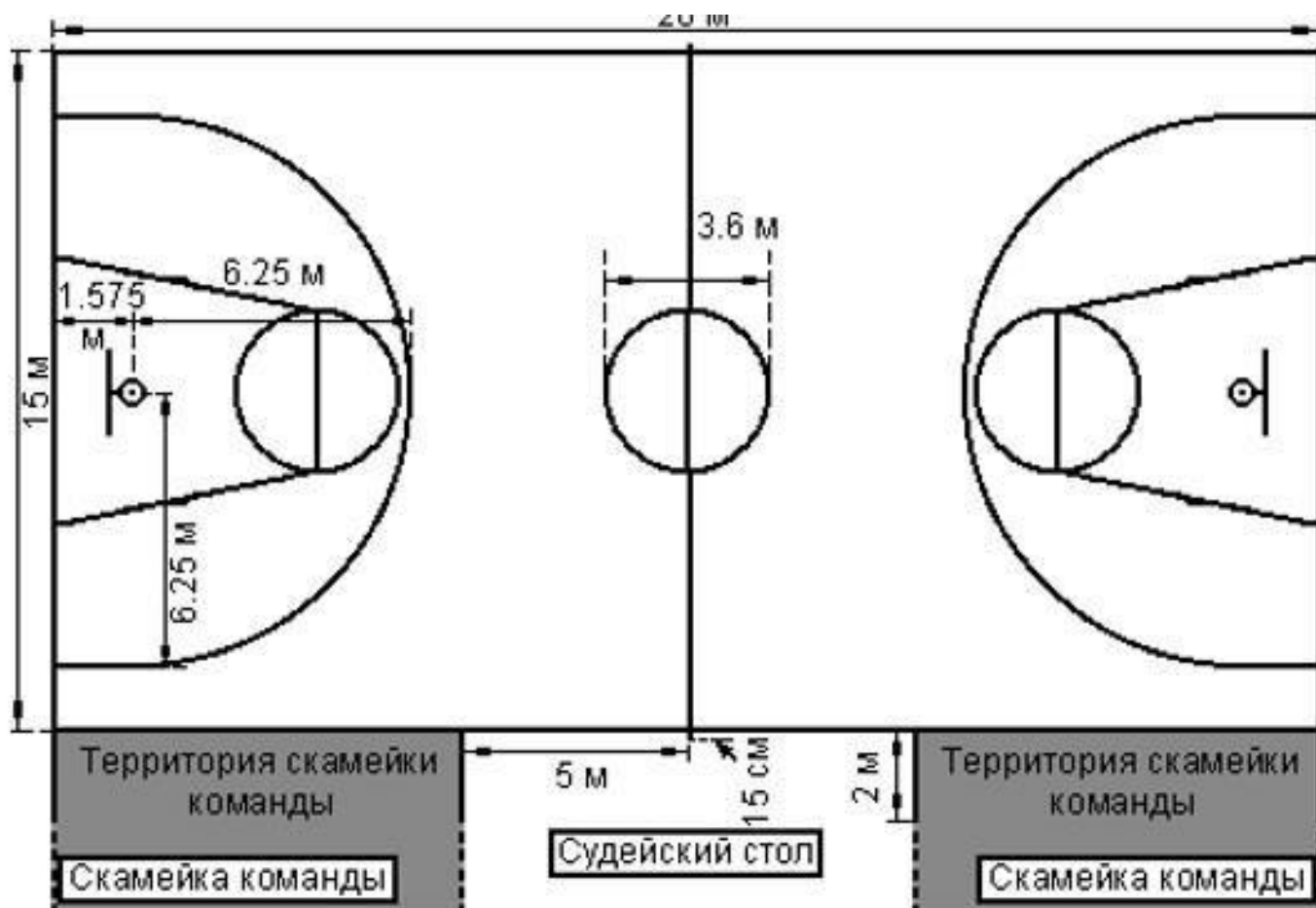
мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер. Накачать мяч. Когда роняется мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см. Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча.

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г. В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г. Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет. Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

В таблице 12 представлен инвентарь, необходимый для реализации программы. Количество инвентаря зависит от количества обучающихся в группе.

**Комплект средств обучения, используемый для реализации программы
(высокое оснащение) на группу 14 человек**

№	Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы	Единица измерения	Количество единиц средств обучения	Количество создаваемых мест
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	компл	2	На группу
2	Мяч баскетбольный	Шт	14	На группу
3	Доска тактическая	шт	1	На группу
4	Мяч набивной (медицинбол)	Шт	10	На группу
5	Свисток	Шт	5	На группу
6	Секундомер	Шт	2	На группу
7	Стойка для обводки	Шт	10	На группу
8	Фишки, конусы	шт	20	На группу
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
9	Барьер легкоатлетический	Шт	10	На группу
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	компл	2	На группу
11	Корзина для мячей	Шт	2	На группу
12	Мяч волейбольный	Шт	2	На группу
13	Мяч теннисный	Шт	10	На группу
14	Мяч футбольный	Шт	2	На группу
15	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Шт	2	На группу
16	Скакалка	Шт	14	На группу
17	Скамейка гимнастическая	Шт	4	На группу
18	Утяжелитель для ног	комп	14	На группу
19	Утяжелитель для рук	комп	14	На группу
20	Эспандер резиновый ленточный	Шт	28	На группу
Спортивная экипировка баскетболиста				
1	Гольфы	Пар	14	На группу
2	Кроссовки для баскетбола	Пар	14	На группу
3	Шорты спортивные	Шт	28	На группу
4	Майка	Шт	28	На группу

3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей

Методика представляется по трём ее направлениям или этапам работы. Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего (спортсмена) и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа

результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

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

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

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.5 Требования техники безопасности

Общие требования

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы работы и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при столкновениях;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге,

подвижных играх выполнение упражнений без разминки.

В холодную, ветреную погоду (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, в соответствии с правилами внутреннего распорядка, и при необходимости со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятия

Надеть спортивную форму и спортивную обувь, с нескользкой подошвой.

Одеть средства защиты (наколенники, налокотники), напульсник при необходимости.

Проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов, стоек и перекладин футбольных ворот и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Проветрить спортивный зал.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Четко выполнять все требования и команды тренера-преподавателя.

Соблюдать дисциплину на занятии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, исключив панику, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, следуя предписаниям инструкции, связанной с данной ситуацией, для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

Обучающиеся соблюдают гигиенические требования после окончания занятия.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога, тренера-преподавателя, способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебного процесса
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной работы включает следующие направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей. В таблице 13 предлагаются направления воспитательной работы с обучающимися.

Основные направления воспитательной работы

	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни образовательной организации, Ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, Спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера

3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, Творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для
			родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее

5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее Уход За Объектами Спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, Инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	и Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей культурно-досуговой и спортивно-массовой Работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Основные направления профориентационной работы в программе отражают: формирование общих представлений о современных профессиях, развитие компетентностей, потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность, профессиональное самоопределение, формирование базовых трудовых навыков, знакомство с содержанием профессий, выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении.

В таблице 14 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 14

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование Общих Представлений о Современных Профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты,
2.	Профессиональн ое самоопределени е	Формирование базовых трудоуемых навыков	тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.	Знакомство содержанием профессий	Выявление Профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,
4.	Сопровождение Профессиональн ого выбора обучающихся	Определение сферы Профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость В качестве судьи, тренера-педагога преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);

5. Система контроля и зачетные требования

5.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяется педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревнований применительно изучаемого практического материала. Контроль ведется на основе оценки учебной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебным процессом.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с

результатами, показанными обучающимися на соревнованиях и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения учебных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить учебную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия или учебного года. Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

5.2 Тесты по текущему контролю освоения теоретической части программы

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения баскетбола.
3. Год включения баскетбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации Баскетбольных Ассоциаций.
5. Достижения баскетбольных команд России на мировой арене.
6. Самые известные спортсмены -баскетболисты.
7. Известные спортсмены-баскетболисты субъекта, региона.
8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
9. Спортивные мероприятия, проводимые на территории субъекта, региона.
10. Принципы системы физического воспитания в РФ.

11. Приемы игры в баскетболе.
12. Виды соревнований.
13. Критерии допуска к соревнованиям.
14. Длительность игры.
15. Требования к спортивной форме, инвентарю.
16. Правила разминки.
17. Понятие о процессе спортивной подготовки.
18. Взаимосвязь соревнований, тренировочных мероприятий и восстановления.
19. Формы организации тренировочного мероприятия.
20. Основные средства тренировочного мероприятия.
21. Понятие о гигиене и санитарии.
22. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
23. Жизненная емкость легких.
24. Правильный режим дня спортсмена.
25. Режим дня во время соревнований.
26. Принципы и правила закаливания.
27. Виды закаливания.
28. Медицинский контроль и самоконтроль.
29. Восстановительные мероприятия при занятиях по баскетболу.
30. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
31. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
32. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
33. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
34. Основные системы организма человека и их функции.
35. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.

36. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

37. Спортивные добавки в баскетболе. Разрешенные спортивные добавки.

38. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

5.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 15

Комплекс упражнений контрольно-переводных испытаний

№	Упражнения	Баллы	Первый год 14-15 лет		Второй год 15-16 лет		Третий год 16-17 лет		Четвертый год 17-18 лет	
Физическая подготовка										
1	Прыжок в длину с места (см)		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
		3	170	160	180	170	200	180	210	190
		4	180	170	190	180	210	190	220	200
		5	190	180	200	190	220	200	230	210
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	3	40	32	43	35	47	38	50	40
		4	44	34	48	38	52	42	55	45
		5	48	40	52	45	55	45	60	50
3	Бег 20 м (сек.)	3	4,0	4,4	3,8	4,3	3,7	4,2	3,6	4,0
		4	3,9	4,3	3,7	4,1	3,6	4,0	3,5	3,8
		5	3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,7	3,1	3,5
4	Челночный бег 40 сек на 28 м (м)	3	179	168	180	180	190	180	200	190
		4	185	179	190	185	200	195	220	200
		5	198	185	220	195	230	200	244	244

Техническая подготовка										
5	Передвижения в защитной стойке (сек)	3	10,0	10,0	9,5	9,5	9,3	9,3	9,0	9,0
		4	9,5	9,3	9,0	9,0	8,9	9,0	8,7	8,6
		5	8,7	8,7	8,5	8,7	8,4	8,6	8,3	8,3
6	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	3	10,5	11,0	10,0	10,7	9,8	10,0	9,8	9,8
		4	10,0	10,5	9,5	10,1	9,3	9,6	9,2	9,0
		5	9,6	10,1	9,0	9,6	8,8	9,0	8,6	8,7
7	Передачи мяча, с попадания (сек)	3	14,5	14,5	14,5	14,5	14,3	14,6	14,2	14,4
		4	14,0	14,0	14,0	14,0	13,9	14,0	13,8	13,9
		5	13,6	13,6	13,5	13,6	13,4	13,7	13,2	13,4
8	Броски с дистанции (%)	3	20	20	30	30	40	40	40	40
		4	30	30	40	40	50	50	50	50
		5	40	40	50	50	60	60	60	60
9	Штрафные броски (%)	3	30	30	40	40	50	50	50	50
		4	40	40	50	50	60	60	60	60
		5	50	50	60	60	70	70	70	70
10	Бег 600 м (мин сек)	3	2.07,0	2.23,1	1.58,4	2.12,0	2.00,2	2.05,1	1.50,5	2.00,0
		4	2.00,5	2.13,5	1.50,9	2.13,8	1.54,3	2.00,2	1.43,0	1.50,5
		5	1.50,2	2.01,1	1.40,5	1.55,0	1.43,4	1.51,9	1.35,5	1.45,0

Указания к выполнению контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. *Прыжок с доставанием.* Используется для определения скоростно-

силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. *Бег 40 сек на 28 м*

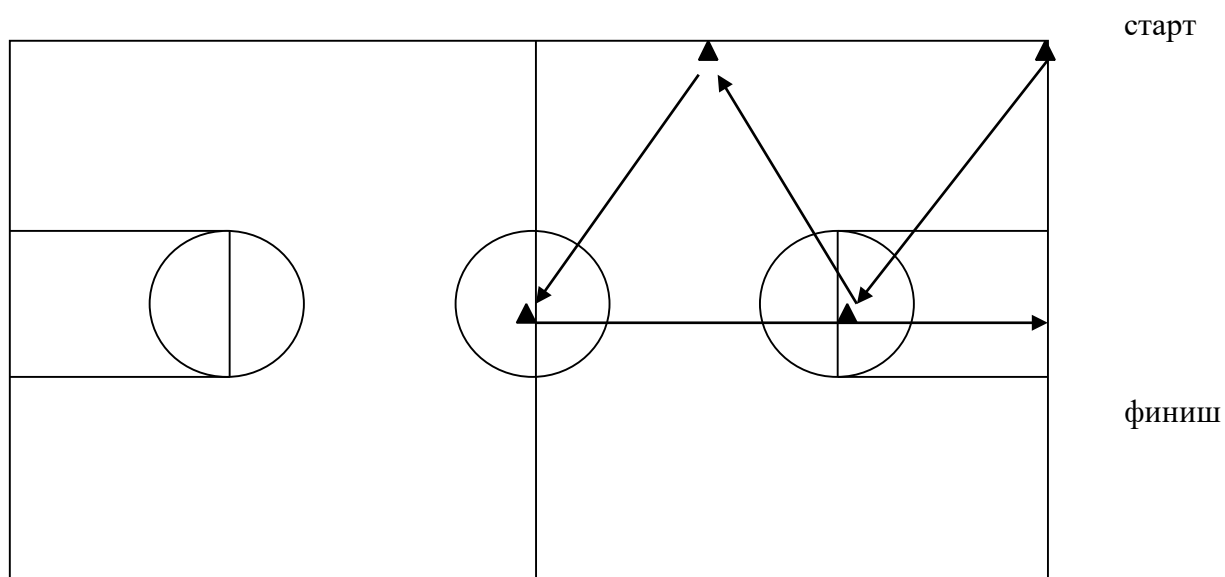
Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке

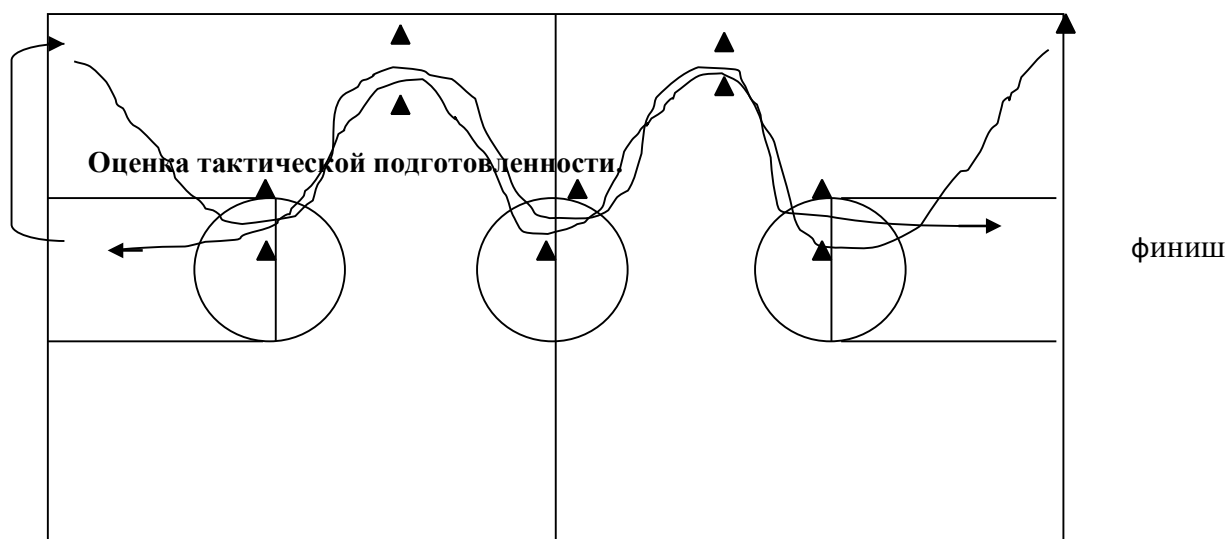
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.) Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.



2.Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет 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, 1 баскетбольный мяч.



Общеметодические указания (ОМУ)

1) Для 1-2 года обучения

- перевод выполняется с руки на руку под ногой;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

2) Для 3-4 года обучения:

- перевод выполняется руками на руки за спиной;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков);

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

(Пр. 25м + 4 поп. = 21м)

3.Передачи мяча с попадания

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

Общеметодические указания (ОМУ)

1) Для 1-2 года обучения

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

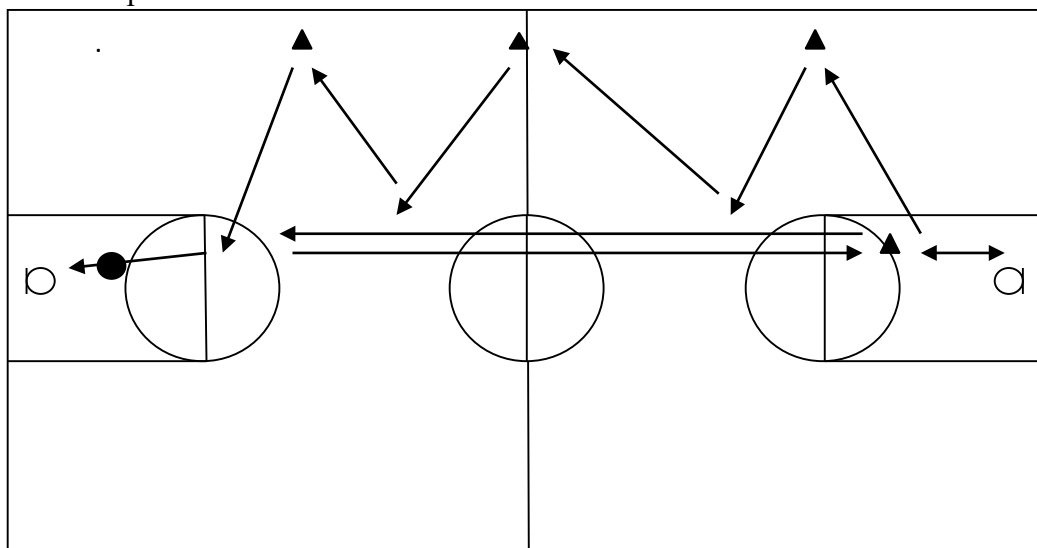
2) Для 3-4 года обучения

- передачи выполняются различными способами;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

(Пр. 30м + 2 поп. = 28м)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

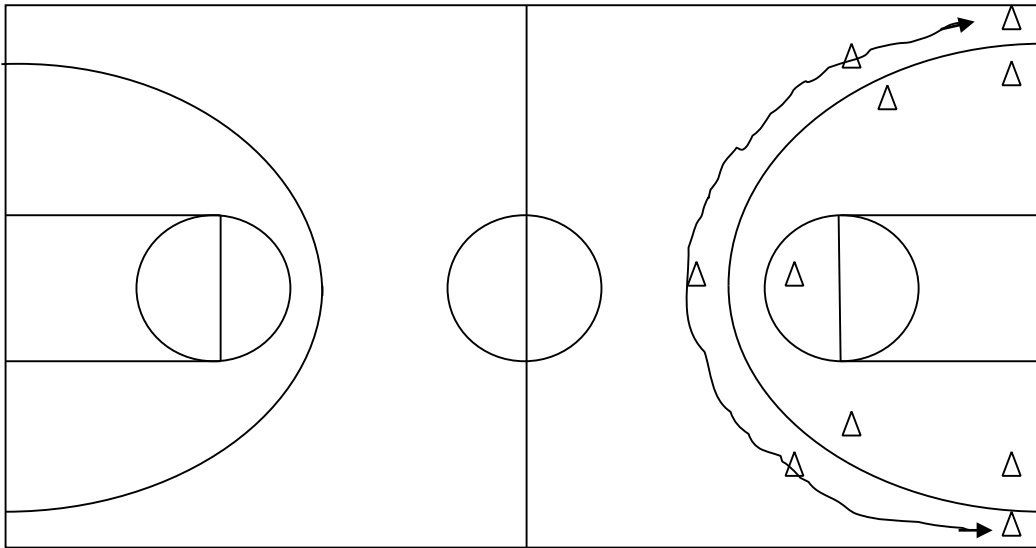


4.Броски с дистанции

Для 1-4 года обучения

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



6. Антидопинговые мероприятия

Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди обучающихся

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «Фэйр Плэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Российская Федерация Баскетбола (РФБ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещенных препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут

ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

7. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» установлено, что при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта необходимо использовать должность тренер-преподаватель.

8. Перечень информационного обеспечения

1. Адейеми, Д.П., Сулейманова, О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, Сулейманова О. Н. – Флинта, 2018-40 с.;
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В.- Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.;
3. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Методическое пособие / Е. Я. Гомельский - Москва, 2010-40 с.;
4. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский - Эксмо-Пресс, 2016-256 с.;
5. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский - Эксмо, 2015- 256с.;
6. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 2/ Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов - М.: Издательский центр «Академия», 2004.;
7. Костикова, Л. В., Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова- М.: ФиС, 2002-176 с.;
8. Лихачев, О. Е., Фомин, С.Г., Чернов, С.В., Мазурина, А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина - М.-Смоленск, 2011.;
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
10. Пайе, Б., Пайе, П., Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П.Пайе -ТВТ Дивизион, 2017.-352 с.;
11. Портнов, Ю.М., Баскетбол .Учебник для вузов физической культуры/ Ю. М. Портнов -Академия.,1997-480 с.;
12. Портнов, Ю.М., Башкирова, В. Г. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва

/ Ю. М. Портнов , В. Г. Башкирова - М.: Издательство «Советский спорт»,2007.-98 с.

13. Соколовский, Б. И., Костикова, Л. В., Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова Москва, РФБ 2017 ;

Перечень интернет-ресурсов

- www.fiba.com -вэб сайт Международной федерации баскетбола
- www.basket.ru - вэб сайт Российской федерации баскетбола
- www.pro100basket.ru - вэб сайт Ассоциации студенческого баскетбола

России

- <https://rusada.ru> -/официальный интернет-сайт РУСАДА
- <https://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА
- <https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI> - Баскетбол разбор

ошибок при ведении мяча

- <https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg> - Баскетбол. Техника

трехочкового броска

- <https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0> - Баскетбол.

3 эффективных способа обыграть защитника

- <https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg>- Баскетбол
- <https://www.youtube.com/watch?v=LI44hE3ww0A> -Баскетбол.

Индивидуальная тренировка дриблинга.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10 сентября 2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10 сентября 2019 № 06-985.