

**Управление образования администрации
Тамбовского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2024 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена Приказ № 447 от 30 августа 2024г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-16лет

Срок реализации: один год

**Автор-составитель: Колмаков Кирилл Юрьевич,
учитель физической культуры**

**с.Черняное
2024**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Филиал МБОУ «Горельская СОШ» в с. Черняное
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Колмаков Кирилл Юрьевич, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); - распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»

	<p>(методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горельская средняя общеобразовательная школа».</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образования
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	11-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной.

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Актуальность данной программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится баскетболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества, выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др. Это способствует воспитанию толерантности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также судейские навыки.

1.2 Методические условия реализации программы.

В основу разработки программы положены технологии:

Наименование образовательных технологий	Цели применения образовательных технологий	Эффекты использования образовательных технологий
Технология коллективной творческой деятельности	Повышение качества знаний, выявление одаренных детей	Формирование познавательного интереса
Игровые технологии	Повышение качества знаний, выявление одаренных детей	Расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.
Технология коллективного совместного обучения	Повышение качества знаний	Возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных обучающихся быстрее и глубже продвигаться в образовании
Технология раскрепощенного развития детей	Повышение уровня мотивации обучающихся	Ученик имеет возможность выполняя посильные задания достичь либо обязательный минимум, либо подняться на возможно высокий уровень
Здоровьесберегающие технологии	Укрепление здоровья обучающихся	Формирование основ здорового образа жизни

1.3 Цель:

Создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, сформировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- изучение правил игры, техники, тактики, правил судейства и организации проведения соревнований;

- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение семей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18Ч.					
1.	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии	1	1		Текущий
2.	Общая физическая подготовка	4	В процессе тренировок	4	Текущий
3.	Бросковые упражнения	5	В процессе тренировок	5	Текущий

4.	Ведение мяча	4	В процессе тренировок	4	Текущий
5.	Передача мяча	4	В процессе тренировок	4	Текущий
МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18ч.					
1.	Зонная защита	5	В процессе тренировок	5	Текущий
2.	Личная защита	5	В процессе тренировок	5	Текущий
3.	Взаимодействия при нападении	5	В процессе тренировок	5	Текущий
4.	Взаимодействия при сбрасывании мяча	3	В процессе тренировок	3	Текущий
	Итого:	36 часов			

1.4. 2. Содержание программы (36ч)

МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18 ч.

Практика.

ОФП: Бег (ускорения, с изменением скорости/направления движения), прыжки (в длину, в стороны, в высоту, на 1 ногу, на возвышение, спрыгивания с тумбы), работа со свободными весами (гантели, штанги), работа с резиновыми эспандерами.

Баскетбольные навыки: бросок (статичный, после ведения, после обманного движения, после получения мяча), ведение мяча (правой/левой рукой, с сопротивлением защитника, с ускорением), обманные движения, передачи мяча (одной/двумя руками, на дальние расстояния, от пола, из-за спины)

МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18ч.

Теория: изучение видеоматериалов по зонной и личной защите, взаимодействиях при нападении и сбрасывании мяча. Просмотр записей игр НБА и Единой Лиги ВТБ с анализом вышеупомянутых взаимодействий. Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

Практика: отработка всех взаимодействий на площадке, визуальная демонстрация взаимодействий как на планшете тренера в виде зарисовки, так и на практике, выполняя передвижения не в игровом формате.

Методическое обеспечение программы кружка «Баскетбол»

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни».

Знакомство с баскетболом начинается с истории его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В элементах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес)
- как ставим ногу (как работает стопа)
- что делает корпус
- как двигаются руки
- куда направлен взгляд.

Классическая тренировочная модель вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к углублению в изучении материала.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жестикуляция, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

1.5 Планируемые результаты

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся, освоившие программу приобретают следующие личностные, метапредметные и образовательные результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные:

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;
- знать об истории народных игр стран;
- знать названия и правила народных игр стран.
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий подвижными на улице.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель -36

Количество учебных дней –36

Продолжительность каникул -0

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 02.09.2024- .26.05.2025

Календарно-тематическое планирование – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы.

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение (спортивный зал), в котором представлены в достаточном объеме наглядно-информационные материалы, хорошее верхнее освещение. Учитывая специфику работы детей, необходима инструкция по технике безопасности по всем видам, предусмотренным в программе.

2.3. Формы аттестации

1.самостоятельное проведение игр, наблюдение, тест;

2.диагностика (Приложение №1)

Выбор самых интересных игр к празднику. Выбор – кто желает самостоятельно проводить игры. Составление сценария – выбор стран, которые они желают посетить.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

- 1.Мотивацию к образовательной деятельности.
- 2.Отношения в коллективе.

- 3.Уровень физической активности.
 4.Организаторские способности учащихся.
 5.Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.

- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

• **Низкий уровень (1балл)**- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.

• **Средний уровень (2балла)**- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.

• **Высокий уровень(3балла)**- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.-

Самостоятельное проведение игр проводиться в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Праздник** – проводиться в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

• **Низкий уровень (1балл)**- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

• **Средний уровень (2балла)**- ребёнок проводит самостоятельно игру , используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

• **Высокий уровень(3балла)**- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка	устный опрос	в течении года	3-высокий

Теоретические знания по темам программы	тестирование	конец года	2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

2.5 Список литературы

для педагога

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
6. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

для учащихся

1. Гомельский В.А., Как играть в баскетбол? Изд. Эксмо, 2019

2. Белов С.А. Движение Вверх. Изд. Право, 2011
3. Гомельский В.А., Легендарный финал 1972 года. СССР и США. Изд. Эксмо, 2017
4. Кир Булычев, Умение кидать мяч, Изд. Эксмо, 1973

для родителей

1. Голованов В.М., 10 вопросов детскому тренеру. Изд. Литера, 2013 г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. <https://russiabasket.ru/> - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. <http://asbasket.ru/> - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
6. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги
7. <https://www.nba.com/> - Вэб-сайт NB

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. «Физическая подготовка и баскетбольные навыки» - 18 часов								
1.				Групповая	1	Вводное занятие: - организационные вопросы; - правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.		Двусторонняя игра
2.				Групповая	1	ОФП		Текущий
3.				Групповая	1	Бросковые упражнения		Двусторонняя игра
4.				Групповая	1	Ведение мяча		Текущий
5.				Групповая	1	Передача мяча		Групповая оценка работ
6.				Групповая	1	Бросковые упражнения		Двусторонняя игра
7.				Групповая	1	Бросковые упражнения		Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
8.				Групповая	1	ОФП		Двусторонняя игра
9.				Групповая	1	Ведение мяча		Групповая оценка работ
10.				Групповая	1	Передача мяча		Текущий

11.				Группов ая	1	Ведение мяча		Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
12.				Группов ая	1	Передача мяча		Текущий
13.				Группов ая	1	ОФП		Двусторонняя игра
14.				Группов ая	1	Ведение мяча		Текущий
15.				Группов ая	1	Бросковые упражнения		Текущий
16.				Группов ая	1	Передача мяча		Групповая оценка работ
17.				Группов ая	1	Бросковые упражнения		Двусторонняя игра
18.				Группов ая	1	ОФП		Текущий

Модуль 2. «Тактические командные взаимодействия» - 18 часов

1.				Группов ая	1	Зонная защита.		Двусторонняя игра
2.				Группов ая	1	Зонная защита.		Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
3.				Группов ая	1	Личная защита.		Двусторонняя игра
4.				Группов ая	1	Личная защита.		Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
5.				Группов ая	1	Личная защита.		Групповая оценка работ
6.				Группов ая	1	Взаимодействие в нападении.		Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
7.				Группов ая	1	Взаимодействие в		Групповая оценка работ

[illegible]

ИТОГО: 36 часов

Учебно-тематическое планирование занятий СОГ-1

1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	2 часа
	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России	1
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
2	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	6 часов
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	
	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения	1
	Акробатические упражнения	1
	Упражнения для развития силы	1
	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1
	Спортивные игры	1
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6 часов
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	1
	Упражнения для развития игровой ловкости.	2
	Упражнения для развития специальной выносливости.	2
2.3	Техническая подготовка	6 часов
	Соревновательные упражнения	3
	Специальные упражнения	3
2.4	Тактическая подготовка	6 часов
2.5	Игровая подготовка	2 часа
2.6	Психологическая подготовка	6 часов
2.7	Сдача контрольных нормативов	2 часа

3	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом работы
----------	--------------------------------	---

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Темы:

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения по общей физической подготовке:

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 по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, 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 одновременно, 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 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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. Выполнения 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по

пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения по специальной физической подготовке:

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 с перемещением. 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, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) 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 разбегу 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.

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

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

Основы техники и тактики

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

- Прыжок толчком двух ног -
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком

- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Приставные шаги

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

Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

На спортивно-оздоровительном этапе уделяется внимание обучению тактическому приему нападения «Передай мяч и выходи».

Психологическая подготовка

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Восстановительные мероприятия

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

На спортивно-оздоровительном этапе следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть

обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является Система контроля и зачетные требования

контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающиеся обязаны:

Знать:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

Контрольно-переводные нормативные требования

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают при условии перехода на соответствующий этап и год обучения по предпрофессиональной программе или программе

спортивной подготовки. Через год тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в ГНП или ТГ.

Перевод осуществляется приказом директора на основании решения педагогического совета.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Тесты	ГНП-1					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,0	4,4	4,8	4,2	4,6	5,0
2.	Метание набивного мяча (1кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (м)	260	250	240	250	240	230
3.	«Челночный бег» 4х10 (сек)	13,4	13,8	14,2	13,6	14,0	14,4
4.	Ведение мяча 20м восьмеркой (сек)	8,0	8,4	8,8	8,8	9,2	9,6
5.	Передача мяча одной рукой (девочки-двумя) за 30 сек с расстояний 1,5м (кол-во раз)	28	24	20	28	24	20
6.	Бег спиной 10м (сек)	4,3	4,7	5,1	4,6	5,0	5,4

Контрольные тесты для обучающихся групп начальной подготовки второго и третьего года обучения представлены в таблице:

№ п/п	Тесты	ГНП-2	ГНП-3

		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 20м с высокого старта (с)	3,8	4,0	3,6	3,8
2.	Высота подскока с места по Абалакову (см)	34	30	38	34
3.	Метание набивного мяча (1кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (см)	300	280	340	300
4.	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой до лицевой линии (м)	155	140	170	155
5.	Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м, В квадрате со стороной 5 м (с)	12,0	12,8	11,4	12,0
6.	Бег 20м «восьмеркой» (на площадке находятся 3 стойки, первая на расстоянии 3м, вторая – 6 м, третья – 10 м) (с)	6,2	6,6	5,8	6,2
7.	Ведение мяча 20 м «восьмеркой» (при обводке стойки Мяч ведется «дальней» рукой от нее) (с)	8,4	8,8	7,8	8,2
8.	Передача мяча одной рукой за 30 сек с расстояния 1,5 м (кол-во раз)	32	28	40	34

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Показатели	Группа	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4-5		
		Возраст	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет		
		Амплуа	-	-	-	р	н	ц
1.	Прыгучесть (см) (с	дев.	47	49	51	54	53	52

	места, с доставанием наивысшей точки на щите)	юн.	50	53	58	60	60	58
2.	Рывок 20м (с)	дев.	3,7	3,6	3,5	3,4	3,5	3,5
		юн.	3,5	3,4	3,3	3,2	3,3	3,4
3.	Прыжки в длину (см)	дев.	189	200	208	215	213	210
		юн.	212	220	230	248	240	235
4.	Бег 600м (с)	дев.	2.19,2	2.16,5	2.16,0	2.13,8	2.14,8	2.15,0
		юн.	1.59,1	1.55,5	1.42,8	-	-	-
5.	Тест Купера (м)	дев.				-	-	-
		юн.				3000	2900	2800
6.	Серийная прыгучесть (кол-во раз)	дев.	18	20	22	25	22	20
		юн.	20	22	25	30	27	27
7.	Скоростная выносливость (с)	дев.						
		юн.				109,1	111,9	117,8
8.	Перемещения в защитной стойке	дев.	29,6	27,5	25,3	25,0	27,4	30,1
		юн.	27,8	26,2	24,0	22,9	23,9	26,7
9.	Скоростная техника (с)	дев.	17,0	16,0	15,0	13,5	14,1	14,5
		юн.	16,2	14,9	13,8	12,9	13,2	13,6
10.	Процент попаданий штрафных бросков	дев.	42	45	55	57	60	62
		юн.	45	47	60	60	62	65
11.	Процент попаданий средних бросков	дев.	30	35	38	40	45	48
		юн.	35	38	42	48	50	52
12.	Процент попаданий средних бросков	дев.			28	32	30	-
		юн.			32	42	40	-

Перечень информационного обеспечения

Список используемой литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

5.2. Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005

Перечень интернет - ресурсов

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

<http://russiabasket.ru/>

