

Отдел Администрации Быстроистокского района по образованию и  
молодежной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дошкольного образования  
«Быстроистокская ДЮСШ»

«Принято»

заседанием педагогического  
Совета

протокол № 3

от « 28 » 08 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Максимчик Н.А. /

Приказ № 32 от « 05 » 09  
2017 г.



### Рабочая программа по баскетболу

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения (девушки) - срок  
реализации программы 1 год

Рабочую программу составил-  
тренер – преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ  
Софронов В. Е.

с. Быстрый Исток 2017

Отдел Администрации Быстроистокского района по образованию и  
молодежной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дошкольного образования  
«Быстроистокская ДЮСШ»

**«Принято»**

заседанием педагогического  
Совета

протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ / Максимчик Н.А. /

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_  
2017г.

### **Рабочая программа по баскетболу**

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения (девушки) - срок  
реализации программы 1 год

Рабочую программу составил-  
тренер – преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ  
Софронов В. Е.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Баскетбол** — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

**Баскетбол** — один из самых популярных видов спорта в мире.

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, должна выполнять основные задачи;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- профессиональная ориентация детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей;
- организация содержательного досуга детей;
- удовлетворение потребности детей в художественно-эстетическом и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

### Основополагающие принципы программы:

**Комплексность** - взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

**Преемственность** - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

**Вариативность** - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

**Основная цель программы** – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**обучающие:** ознакомить с историей развития баскетбола;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

**воспитывающие:** воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**развивающие:** способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Дети принимаются в ДЮСШ с 8 лет по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

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

#### **Результат данной программы:**

- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья;
- подготовка спортивного резерва сборных команд района - адаптация обучающихся к жизни в современном обществе;
- организация содержательного досуга;
- рост показателей физического развития;
- приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;
- формирование общей культуры, использование возможностей физической культуры и спорта в совершенствовании нравственного, патриотического, эстетического и интеллектуального развития;
- организация и проведение культурного досуга учащихся;
- организация и проведение районных мероприятий

Подготовка юных спортсменов осуществляется на **учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**;

**Результатом реализации Программы является:**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на соревнованиях.

**Основная идея программы** – реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Выполнение задач по баскетболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных баскетболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических

приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## **2. Нормативная часть программы**

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с

Законом Российской Федерации «Об образовании».

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Типовым положениям об образовательном учреждении дополнительного образования детей,

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол от 10.04.2013 г., № 114 (приказ Минспорта России)

нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, доктор педагогических наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – кандидат педагогических наук; А.Б.Саблин – кандидат педагогических наук).

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс по следующим **направлениям**:

- Повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- Усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- Повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команда в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- Повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Заполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12 - 20

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе.**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	3 - 5	3 - 5
Отборочные	1 - 3	1 - 3
Основные	3	3
Всего игр	10-15	15-20

### 3. Методическая часть программы

#### Поурочное распределение программного материала и последовательность его изучения

Содержание учебного материала	Последовательность изучения	Начало изучения (номера занятий)	Дальнейшее изучение (номера занятий)
<b>I. Теоритическая подготовка</b>			5,22,27,47,73,117,143
<b>II. Физическая подготовка</b>			1,2,6,8,9,10,11,13,14,16,17,18,19,21,23,24,25,26,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,39,42,43,44,48,51,52,57,58,59,60,61,63,64,65,67,68,78,79,80,81,82,83,84,87,89,93,94,95,97,99,100,101,102,106,108,109,111,113,114,116,119,121,124,126,128,131,133,134,136,138,139,140,142,145,147,148,149.
<b>III. Техническая подготовка</b> <i>Техника нападения</i> Передвижения Сочетания различных способов передвижения  Сочетания различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения	1    2	4,8,9    4,8,9	13,19,23,30,44,49,63,71,75,98,114,125,145.    13,30,37,80,90,95
<b>Владение мячом</b>			
<b>1. Ловля мяча</b> -Ловля мяча	16	33,34,51	80,95,138



изученными способами в прыжке -сочетание выполнения различных приёмов ловли	17	37,105	139
<b>2. Передачи мяча</b> -передачи мяча одной и двумя руками при сопровождающим движении - передачи мяча на различные направления и расстояния -сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения	4  7  10	8,9,13  18,23,37  19,23,30	19,30,37,44,63,90,114.  59,98,123  59,79,84,95,104,131
<b>3. Броски мяча</b> -броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения -сочетание выполнения бросков мяча из различных точек равноудалённых от щита	6  11	9,  19,23,43, 4419,30	70,95,98,99,123,134  49,50,51,52,68,89,108, 125
<b>4. Ведение мяча</b> - перевод мяча перед собой шагом -перевод мяча за спиной -ведение мяча в сочетании с другими техническими приёмами -чередование выполнения различных способов ведения	15 21 15 26	33,37,44 49,50,51 53,57 53,57	105 63,84,94,114,145 69,89,99,138,149 69,82,129
<b>5. Техника защиты</b> <i>Передвижения</i> -Сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов в защите <i>Овладения мячом:</i> -накрывание мяча при	3  12	4,8,12  20,34,40	34,40,43,44,51,81,110  44,55,89,108,134

броске в прыжке			
-отбивание мяча при броске в прыжке	22	51,52,57	59,63,76,79,94,129
-овладение мячом при отскоке на своём щите	28	58,63,70	90,108,125,139
-накрывание мяча при броске снизу	33	73,75,81	105,123,145
-накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии	35	76,77,81	99,110,131
-овладение при розыгрыше и начальных мячах	37	83,89	99,149
<b>Техническая подготовка</b>			
<i>Тактика нападения</i>			
Индивидуальные действия:			
1. Индивидуальные действия игрока без мяча			
-выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального	5	14,33,64	90,119,134
-выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия на месте в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника	9	14,18,19	24.65,72,102,128
2. Индивидуальные действия игрока с мячом			
-выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций	8	14,18,19, 20	26,40,69,100,129,145
-выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полёта отскока мяча от щита			
-выбор способа и момента для передачи мяча центральному	14	24,26,33	69,74,100,121
<i>Групповые действия:</i>			
-взаимодействия двух игроков при пересечении	18	37,40,48, 55	68,69,94,119,134

отступлениями, проскальзыванием			
-взаимодействие трёх игроков «малая восьмёрка»	23	52,53,55	60,72,98,128,147
-применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющих различные игровые функции	29	64,65,72. 78	94,115,131,149
-применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	34	74,76,98	139
-применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва	36	79,83,88	93,115,147
-применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	39	94,95,97	119,138
<b>Командные действия:</b>			
-нападение «большой восьмёркой»	27	57,58,59	60,64,70,93,102,115
-нападение с одним центровым	39	88,90,93	113,145
-быстрый прорыв через центр поля	41	102,105, 123	133
<b>Тактика защиты</b>			
<b>Индивидуальные действия:</b>			
-противодействия нападающим различного амплуа	19	48,49,55	77,83,131
<b>Групповые действия</b>			
-взаимодействия двух игроков- переключение, отступление, проскальзывание	20	48,49,55	77,99,134,149
-взаимодействие трёх игроков – противодействие «малой восьмёрке»	24	52,53,97	123,138
-применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа	30	68,80,82	88,121,135
-противодействие в численном меньшинстве	31	68,79,80	100,125,139
-применение изученных взаимодействий в системе личной защиты	40	97,99,100	105,123,125,135
<b>Командные действия</b>			
-Организация действий	32	70,82,84,	121,147

команды против применения быстрого прорыва через центр площадки -чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на $\frac{3}{4}$ поля по условным сигналам)		97	
<b>V. Интегральная подготовка</b>			3,7,12,16,25,28,32,36,38,39,41,46,54,56,63,66,71,78,85,86,91,96,103,107,112,122,127,132,137,141,146,151,
<b>VI. Контрольные испытания, зачёты</b>			1,
<b>VII. Инструкторская и судейская практика</b>			150,151,152
<b>VIII. Повторение пройденного материала</b> <b>1.техника нападения</b>  <b>2. Техника защиты</b>  <b>3. Тактика нападения</b>  <b>4. Тактика защиты</b>			4,10,15,35,43,45,52,75,83,84,104,110,115,116,120,124,130,133,135,136,137,140,141,148 8,13,15,24,38,45,65,113,130,133,140,144,148 10,15,18,35,38,43,75,106,109,120,130,136,144 14,15,18,104,124,130,133,136

**Программный материал для практических занятий.**  
*Учебный материал для учебно- тренировочного этапа подготовки.*

#### Техническая подготовка.

	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног					

Прыжок толчком одной ноги					
Остановка прыжком	+				
Остановка двумя шагами	+				
Повороты вперед					
Повороты назад					
Ловля мяча двумя руками на месте					
Ловля мяча двумя руками в движении	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте					
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)					
Передача мяча двумя руками с места					
Передача мяча двумя руками в движении	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху	+				
Передача мяча одной рукой от головы	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+			
Передача мяча одной рукой с места					

Передача мяча одной рукой в движении	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком					
Ведение мяча с низким отскоком					
Ведение мяча со зрительным контролем					
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте					
Ведение мяча по прямой	+				
Ведение мяча по дугам					
Ведение мяча по кругам	+				
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху					
Броски в корзину двумя руками от груди					
Броски в корзину двумя руками снизу	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскоком от щита	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+	+	

Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+				
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз					
Броски в корзину одной рукой (добивание)				+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+

***Тактика нападения.***

	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>	<b>5-й</b>
Выход для получения мяча					
Выход для отвлечения мяча					
Розыгрыш мяча	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+				
Заслон	+	+	+	+	+
Наведение	+	+	+	+	+
Пересечение	+	+	+	+	+
Треугольник	+	+	+	+	+
Тройка	+	+	+	+	+
Малая восьмерка		+	+	+	+
Скрестный выход	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+	+	+
Наведение на двух игроков		+	+	+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+	+	+

Система нападения через центрального		+	+	+	+
Система нападения без центрального		+	+	+	+
Игра в численном большинстве			+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+

### *Тактика защиты*

	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча					
Противодействие выходу на свободное место					
Противодействие розыгрышу	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+
Против тройки		+	+	+	+
Против малой восьмерки		+	+	+	+
Против скрестного выхода		+	+	+	+
Против сдвоенного заслона		+	+	+	+
Против наведения на двух		+	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+	+	+
Система зонной защиты			+	+	+
Система смешанной защиты				+	+
Система личного прессинга			+	+	+
Система зонного прессинга				+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п.п	Раздел программы	Месяц												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
2	Общefизическая подготовка	8	8	4	4	6	4	4	4	4	2	2	4	<b>54</b>
3	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	5	4	6	4	6	4	<b>50</b>
4	Тактическая подготовка	2	2	2	3	5	4	4	7	7	4	6	4	<b>50</b>
5	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры и соревнования	2	3	9	10	5	6	8	4	2	11	7	5	<b>72</b>
6	Специально физическая подготовка	4	8	4	4	6	4	2	4	4	2	2	6	<b>50</b>
7	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
8	Контрольные нормативы и переводные экзамены	3	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
<b>И Т О Г О</b>		<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

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

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

## 5.1. Общефизическая подготовка

**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 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 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. 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; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в 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». 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**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). Плавание с учетом и без учета времени. 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.

## 5.2. Специально-физическая подготовка

**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, 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, 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 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. 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 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).

#### 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 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки

от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

## **6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования



к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

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

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

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной

тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

### **Физические способности и физическая подготовка**

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

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

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация

приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

### **Спортивные соревнования**

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

### **7. Инструкторская и судейская практика.**

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

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

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. судить игры в качестве судьи в поле.

## **8. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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 боевая 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции. Формирование волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти,

специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной настойчивости свойств внимания достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **9. Воспитательная работа.**

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

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

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

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного 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 их обсуждение;
- 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 учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков 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 учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **10. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- применять упражнения на расслабление и массаж.
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти формы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Эти требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм, заболеваний

опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и другие. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауны) следует назначать по показаниям, но чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

## **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Описание тестов

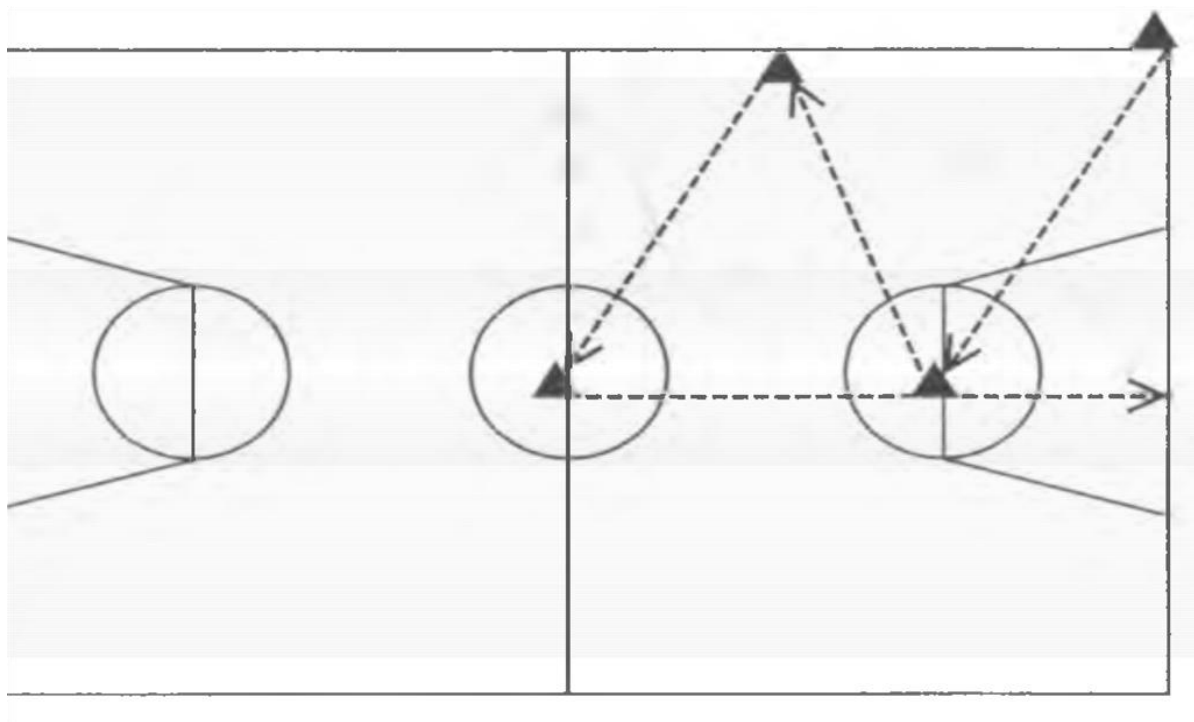
Техническая подготовка

### **1. Передвижение**

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 (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки





## 2. Скоростное ведение

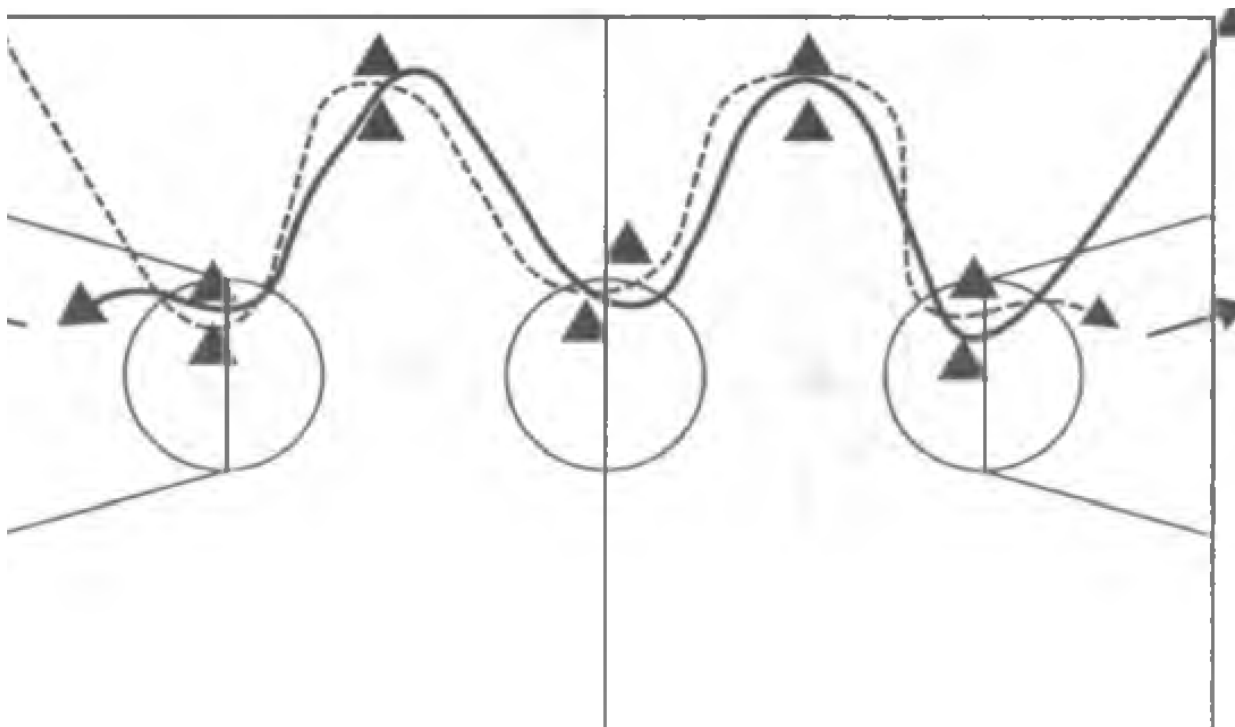
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку.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

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

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



### 3. Передачи мяча

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

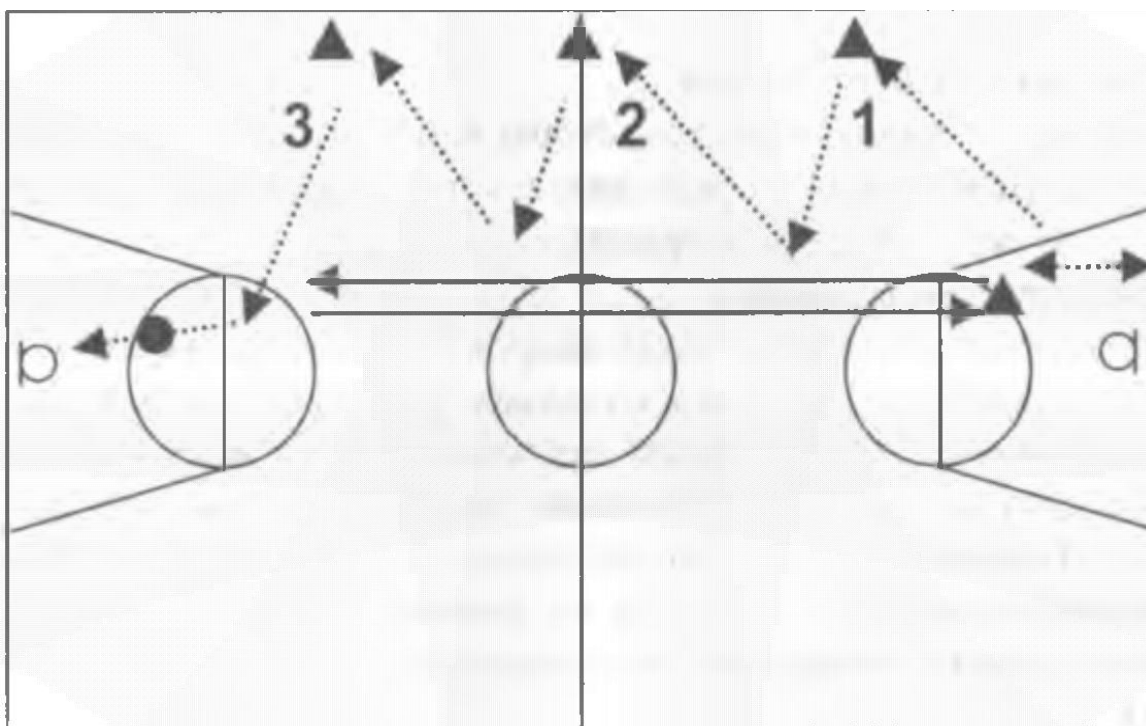
После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой

для УТГ

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

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

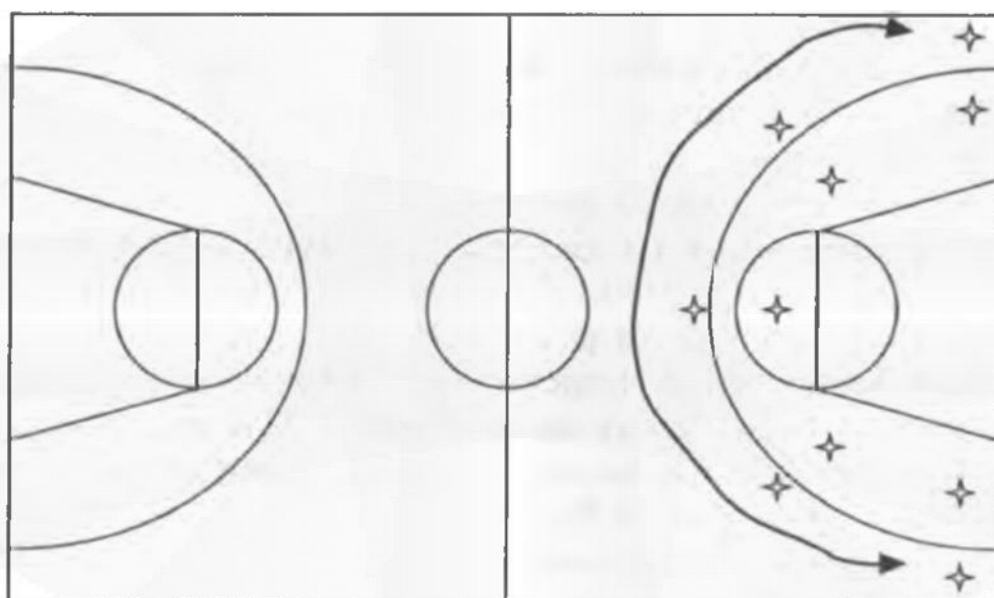


#### 4. Броски с дистанции

Для УТГ.

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.



### **Библиографический список.**

1. Башкирова В.Г, Духовный М.И, Луничкин В.Г, Мацак А.Б, Портнов Ю.М, Чернов С.В. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009-100с.
2. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
3. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Созинова Н.А., Муравьева В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. – М: СпортАкадемПресс, 2001-96с. (Физкультура и спорт в школе).
5. Журнал «Детский тренер» №3 2008г. статья: «Воспитание волевых качеств у юных спортсменов».
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
7. Крылов В.Н. Контрольные нормативы по технической подготовке и обще физической подготовке. 2006 г.
8. Крылова Г.Н. Контрольные нормативы по технической подготовке и обще физической подготовке. 2006г.











