

Комитет по образованию Администрации Советского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Советского района Алтайского края**

Принята
на педагогическом совете
протокол от 15.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МБУДО «ДЮЦ»
Советского района
Алтайского края
№_33_ от «15» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
структурное подразделение
«Детско-юношеская спортивная школа»
(срок реализации – 8 лет, возраст – 7 – 18 лет)**

Автор – составитель:
Шнейдер Максим Владимирович,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране появляются новые школы по баскетболу, отделения в ДЮСШах, СДЮСШОРах, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых - повышение качества учебно-тренировочного процесса, его обеспечение высококвалифицированными специалистами, необходимой учебной и научно-методической литературой.

Программа составлена для работы в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;
- положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987г. № 228 (с изменениями и дополнениями);
- примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд Советского района и Алтайского края по баскетболу различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

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

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

Данная программа является рабочей программой обучения баскетболу в рамках спортивной подготовки учащихся в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района.

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;

- повышения спортивных результатов в подготовке игроков сборной Советского района;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Раздел 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки юношей и девушек для вовлечения как можно большего количества детей к занятиям спортом.

Многолетняя подготовка баскетболистов предусматривает поэтапное проведение учебно-тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производятся решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

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 спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

«ДЮСШ» структурное подразделение МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района организует работу с обучающимися в течение 8 месяцев. Учебный год начинается 1 октября и заканчивается, как правило, 15 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 32 недели и 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их

активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией «ДЮОЦ» по представлению педагога дополнительного образования с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

Этап	Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП	1-й	7-8	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП	2-й	9-10	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
НП	3-й	11-12	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
УТ	1-й	12-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	2-й	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	3-й	14-15	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
УТ	4-й	15-16	12-28	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
УТ	5-й	16-17	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Таблица 2

Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения баскетбола по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
Начальной подготовки	до года	6
	2-ой год	6
	3-й год	6
Учебно-тренировочный	до 1 года	9
	2-ой год	9
	3-й год	9
	4-й год	9
	5-й год	9

**Правила приема и обучения учащихся в «ДЮСШ» структурное подразделение
МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района по программе «баскетбол»**

1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА

1.1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1.2. В группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 7-8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Тесты по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Контрольные нормативы					
		7-8 лет		9 лет		10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	00:04,3	00:04,5	00:04,3	00:04,5	00:04,2	00:04,3
2	Прыжок в длину с места (см)	140	140	155	160	160	170
3	Прыжок в высоту с места (см)	30	28	32	34	36	38

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

1.3. Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных пунктом 1.1.

2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 октября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Раздел 2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

3.1. Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 32 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных -увеличивается объем упражнений технико-тактического

совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Таблица 3

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по этапам подготовки (на 32 недели)

№п п	Разделы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Итог. кол-во часов за год
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки (год)</i>								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		<i>Максимальная недельная нагрузка в академических часах</i>								
		6	6	6	9	9	9	9	9	
		<i>Максим. продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академ. часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>								
		20	15	15	15	15	15	15	15	
1	Теоретическая подготовка	4	10	4	12	12	12	15	12	81
2	Общая физическая подготовка	74	50	58	66	62	38	28	30	406
3	Специальная физическая подготовка	24	46	36	46	46	46	40	40	324
4	Техническая подготовка	84	54	56	68	66	60	66	66	520
5	Тактическая подготовка		24	16	36	40	46	50	52	264
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры			14	38	40	58	64	60	274
7	Инструкторская и судейская практика				12	8	12	9	12	53
8	Контрольные и переводные нормативы	4	6	6	8	12	12	12	12	72
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	4	22
Итого:		192	192	192	288	288	288	288	288	2016

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1		1		4
	Гигиена юных спортсменов	1		1		1		1		4
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	8	10	10	12	4	74
3	Специальная физическая подготовка	6	2	3	3	1	3	3	3	24
4	Техническая подготовка	10	12	14	8	10	13	10	7	84
5	Контрольные и переводные нормативы					2			2	4
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
Итого:		28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	1	1	1	1	-	10
	Физическая культура и спорт в РФ	1								1
	Режим юного спортсмена	1	1	1						3
	Физическое воспитание детей				1					1
	Правила соревнований					1				1
	Утомление, его признаки и меры предупреждения						1			1
	Гигиена юных спортсменов		1					1		2
	Сведения о строении детского организма			1						1
2	Общая физическая подготовка	7	7	8	4	7	7	7	3	50
3	Специальная физическая подготовка	7	5	6	4	6	5	8	5	46
4	Техническая подготовка	7	6	8	6	8	8	6	5	54
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	2	24
6	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1		1	1		1	6
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
Итого:		28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 3 года обучения (6 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1	1			4
	Правила соревнований	1								1
	Режим юного спортсмена			1						1
	Основы гигиенических требований при занятиях баскетболом					1				1
	Костно-мышечная система						1			1
	Общая физическая подготовка	9	8	9	5	7	6	9	5	58
	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	5	5	2	36
2	Техническая подготовка	9	5	8	5	8	8	8	5	56
3	Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	3	3	2	16
4	Интегральная подготовка	1	3	3	2	2	2		1	14
5	Контрольные и переводные нормативы		1	1	1		1	1	1	6
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
	ИТОГО	28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	2	2		1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спортивная классификация РФ	1								1
	Сведения о строении и функциях организма		1							1
	Костно-мышечная система			2						2
	Сведения о кровообращении				2					2
	Дыхание					2				2
	Режим дня спортсмена						1		1	2
	Правила соревнований						1			1
2	Общая физическая подготовка	10	8	10	6	8	9	10	5	66
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	6	7	4	46
4	Техническая подготовка	10	9	10	8	6	10	9	6	68
5	Тактическая подготовка	6	5	5	3	5	4	5	3	36
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	5	5	6	3	5	5	5	4	38
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2		12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Медицинское обследование	1				1				2
	Итого:	42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спорт. классификация РФ	1								1
	Физиологические особенности организма спортсмена		1							1
	Основы функционирования мышечной системы человека			2						2
	Правила соревнований				2					2
	Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке					1				1
	Особенности режима дня спортсмена						2		1	3
	История и спортивные достижения ДЮСШ							1		1
2	Общая физическая подготовка	9	7	10	8	9	8	10	1	62
3	Специальная физическая подготовка	9	6	6		6	6	7	6	46
4	Техническая подготовка	9	10	11	6	9	10	9	2	66
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	2	5	5	6	40
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)	4	4	5	6	5	6	4	6	40
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2	1	2	1	2	1	2	1	12
9	Медицинское обследование	1				1				2
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Органы управления физкультурдвижением в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1
	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию			2						2
	Врачебный контроль и самоконтроль				2					2
	Средства спортивной тренировки					1				1
	Закаливание организма						2	1		3
	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	4	4	6	6	6	4	6	3	38
3	Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	6	8	6	3	46
4	Техническая подготовка	9	9	10		9	9	9	5	60
5	Тактическая подготовка	7	6	8	6	3	6	6	4	46
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)	9	9	9	6	7	6	7	5	58
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
	ИТОГО	42	36	42	30	36	39	39	24	288
		42	36	42	30	36	39	39	24	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (9 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	1	15
	Органы управления физкультурдвижением в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1
	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию		1	1						2
	Врачебный контроль и самоконтроль			1	2					3
	Средства спортивной тренировки					2				2
	История развития баскетбола						2			2
	Закаливание организма							2		2
	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	4	3	4	3	4	3	5	2	28
3	Специальная физическая подготовка	6	6	7	4	4	5	4	4	40
4	Техническая подготовка	9	9	9	7	8	9	11	4	66
5	Тактическая подготовка	6	6	7	5	6	7	8	5	50
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	10	9	9	6	9	10	6	5	64
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	9
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (9 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	История баскетбола Алтайского края	1								1
	Основы использования средств ОФП	1								1
	Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной деятельности		1							1
	Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки			2						2
	Основы самоконтроля на УТЗ				2					2
	Основы тактики игры в баскетбол					1				1
	Спортсмены против допинга						2			2
	Профилактика инфекционных заболеваний							1		1
	Травмы в спорте								1	
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	4	4	5	2	30
3	Специальная физическая подготовка	7	4	7	3	5	5	5	4	40
4	Техническая подготовка	10	10	11	6	8	8	8	5	66
5	Тактическая подготовка	6	7	7	5	7	7	8	5	52
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	8	9	8	6	7	9	8	4	60
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
	Итого:	42	36	42	30	36	39	39	24	288

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку баскетболистов.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки.

Тема	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России		+						
Режим юного спортсмена, Особенности режима дня спортсмена		+	+	+				
Физическое воспитание детей и подростков		+		+	+			
Сведения о строении детского организма, Костно-мышечная система, Сведения о кровообращении, Дыхание, Основы функционирования мышечной системы человека, Нервная система и ее роль в жизни		+	+	+	+	+	+	
Утомление, его признаки и меры предупреждения		+						
Гигиена спортсменов, Личная гигиена спортсмена	+	+	+			+	+	
Единая спортивная квалификация				+	+			
Исторические справки ДЮСШ					+			
Физиологические особенности и основы функционирования			+		+			

организма спортсмена, Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке								
Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+	
Закаливание организма						+	+	
Виды контроля в спорте						+	+	+
Средства спортивной тренировки						+	+	
История баскетбола							+	+
Основы использования средств ОФП								+
Основы психологической готовности спортсмена								+
Спортсмены против допинга								+
Профилактика инфекционных заболеваний								+
Травматизм в спорте								+
Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки								+
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+
Всего часов	4	10	4	12	12	12	15	12

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчков 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 (сопровождение)				+	+	+	+	+
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							+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)					+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)				+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками		+	+	+	+	+		

параллельно щиту								
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+
Броски в корзину одной рукой (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		+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
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

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	3-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
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					+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет 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 для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». 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, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-подготовительные упражнения **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). 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 столе, 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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, 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.2.3. Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на

каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены в таблице 18, 19.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже 5,1
				Д	6,4	6,3-5,7	
			12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
				Д	6,2	6,0-6,4	5,0
			13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
				Д	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
				Д	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
				Д	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
				Д	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	М		9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	М	9,0	8,7-8,3	8,0
				Д	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
				Д	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
			13	М	150	170-190	205
				Д	140	160-180	200
			14	М	160	180-195	210
				Д	145	160-180	200
			15	М	175	190-205	220
				Д	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	М	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
				Д	700	850-1000	1100

			12	М Д	950 750	110-1200 900-1050	1350 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250-1350 1050-1200	1500 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
		13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18	
		14	М Д	3 7	7-9 12-14	11 20	
		15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол. Раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол. Раз (девочки)	11	М Д	1 и ниже 4		6 и выше 19
			12	М Д	1 4	4-6 11-15	7 20
			13	М Д	1 5	5-6 12-15	8 19
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже 4,8
				Д	6,1	5,9-5,3	
			17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
				Д	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже 8,4
				Д	9,7	9,3-8,7	
			17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
				Д	7,2	9,6-8,7	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше 210
				Д	160	170-190	
			17	М	190	205-220	240
				Д	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный	16	М	1100 и	1300-1400	1500 и

		бег, м		Д	ниже 900	1050-1200	выше 1300
			17	М Д	1100 900	1300-1400 1050-1200	1500 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12- 14	15 и выше 20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (девушки)	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
				Д	6	13-15	18
			17	М Д	5 6	9-10 13-15	12 18

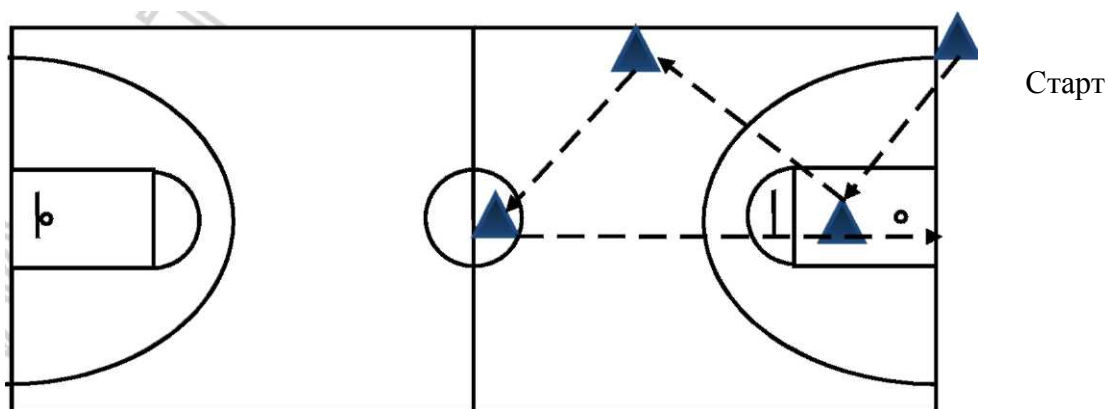
Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов)

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.

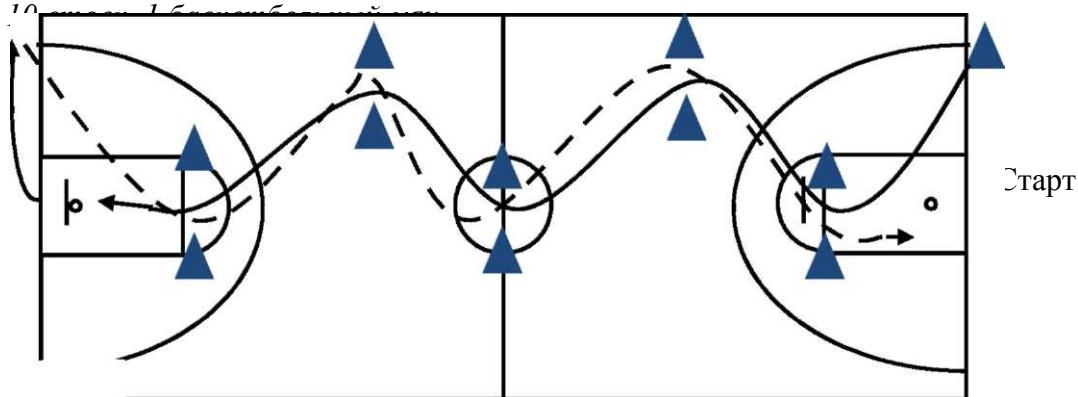
Инвентарь: 3 стойки



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 двух 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: 1 мяч



Общеметодические рекомендации

1) для ГНП

для опробирования

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

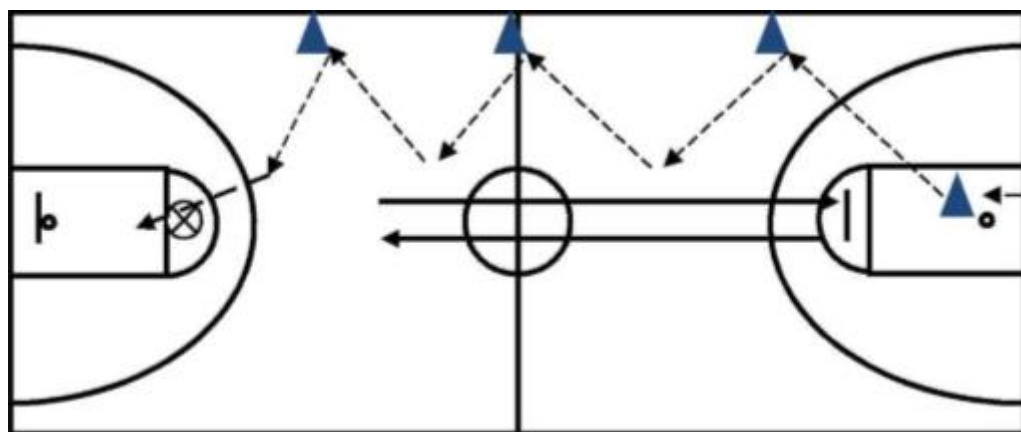
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м. + 4поп. = 21м.]

3. Передача 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.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



1) для ГНП

передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50X50 см., расположенном на высоте 120 см.

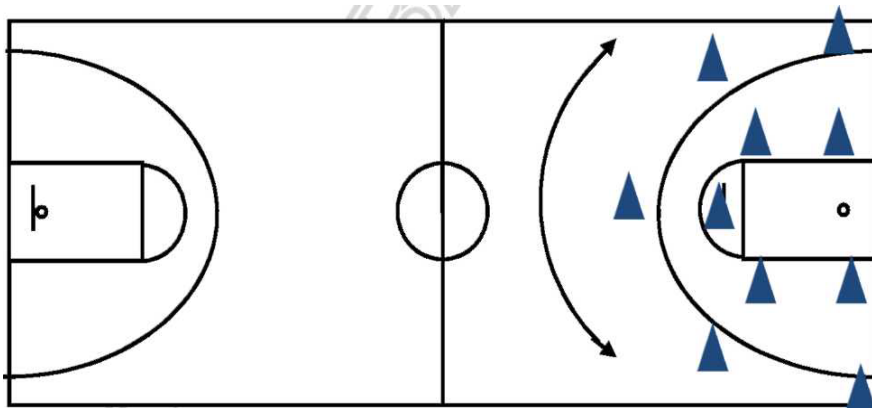
2) для УТГ

- 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 с [Пр. 30м. + 2поп. = 28м.]

4.Броски с дистанции



Для ГНП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно-неудовлетворительно).

Для УТГ

Игрок выполняет 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.

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
ГНП	1-й год	10,3-11,0	см. в тексте описание	см. в тексте описание	см. в тексте описание	-
	2-й год	10,2-10,9				-
УТГ	1-й год	9,5-10,2	14,8	14,1	40	48
	2-й год	9,0-9,7	14,6	13,9	45	50
	3-й год	8,8-9,5	14,5	13,8	48	60
	4-й год	8,7-9,4	14,4	13,6	50	70

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. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- 5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

б. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. 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 на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне их. 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. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
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. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Используемая литература

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
5. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
6. *Башикирова М.М.* Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башикирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
7. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. *Волков В.М.* Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. -Смоленск, 1979. - 60 с.
9. *Вуден Д.Р.* Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
/Я^^
10. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
11. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
12. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
13. *Грасис А.М.* Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
14. *Грошев А.М.* Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
15. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.