

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Волосовская Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА решением
Педагогического совета
« Волосовская ДЮСШ»
Протокол № 1
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МКОУ ДО ДЮСШ
№ 83 от «01» августа 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по баскетболу.**

Для детей с 7 лет.
Срок реализации 8 лет

**Составитель: Васильев Максим Николаевич
тренер-преподаватель первой категории
МКОУ ДО « Волосовская ДЮСШ»**

**Волосово
2019**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
 - 2.1. Учебный план
 - 2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол
 - 2.3. Режимы тренировочной работы
 - 2.4. Медицинские, возрастные требования к лицам проходящим спортивную подготовку
 - 2.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки
 - 2.6. Перечень спортивного инвентаря и оборудования
 - 2.7. Требования к количественному и качественному составу учебных групп
 - 2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
3. Методическая часть
 - 3.1. Методы организации и проведения образовательного процесса
 - 3.2. Основные средства обучения
 - 3.3. Формы подведения итогов реализации дополнительной предпрофессиональной программы
 - 3.4. Содержание дополнительной предпрофессиональной программы
4. Система контроля и зачётные требования
 - 4.1. Требования по общефизической и специальной физической подготовке
 - 4.2. Нормативы по технической подготовке
 - 4.3. Контрольно-переводные нормативы для учебных групп (аттестация за учебный год)
5. Литература
6. Приложение 1.
Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730)
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утверждён приказом Минспорта России от 10.04.2013г. №114);
- Порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам на основании результатов индивидуального отбора, проводимых в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125).

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс

образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил.

Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м.

Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста). Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или настолько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Основная цель данной предпрофессиональной программы: отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта баскетбол, подготовка баскетболистов высокого класса для сборных команд региона, федерального округа, России.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа включает в себя два этапа подготовки спортсмена:

- Этап начальной подготовки;

- Тренировочный этап;

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения баскетболу, а все два раздела - комплексной программой обучения баскетболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- Всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта баскетбол.

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

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает в себя:

1. Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия видом спорта баскетбол;
2. Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (учебно-тренировочных групп) по виду спорта баскетбол.
3. Просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебным планом: на начальном и тренировочном этапе подготовки рассчитанным на 46 недель («Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утверждены приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, текущий и промежуточный мониторинг спортивных результатов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебных группах по виду спорта баскетбол:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в учебные группы (лет)	Наполняемость учебных групп (человек) (минимально)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(в часах)

Учебный план для групп начальной подготовки

Программный материал	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2 года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
Количество часов в неделю	6	8	8
Количество учебных недель	46	46	46
Теоретическая подготовка	34	44	44
Общая физическая подготовка	80	78	78
Специальная физическая подготовка	30	54	54
Техническая подготовка	45	78	78
Тактическая и психологическая подготовка	25	36	36
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	26	36	36
Тестирование и участие в соревнованиях	36	42	42
Итого часов:	276	368	368

Учебный план

для тренировочных групп.

Программный материал	ТГ-1 года обучения	ТГ-2 года обучения	ТГ-3 года обучения	ТГ-4 года обучения	ТГ-5 года обучения
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18
Количество учебных недель	46	46	46	46	46
Теоретическая подготовка	41	46	49	54	59
Общая физическая подготовка	69	70	70	70	80
Специальная физическая подготовка	50	60	80	100	124

Техническая подготовка	134	141	150	170	180
Тактическая и психологическая подготовка	80	90	120	136	146
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	36	49	60	70	90
Тестирование и участие в соревнованиях	50	96	115	136	149
Итого часов:	460	552	644	736	828

Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 года обучения	2,3 года обучения	1,2 года обучения	3,4,5 годов обучения
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
отборочные	-	-	1-3	1-3
основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки – 3,5 раз в неделю (6,8 часов в неделю).

На тренировочном этапе – 5-6 раз в неделю (10,12,14,16,18 часов в неделю).

Медицинские и возрастные требования к лицам проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки – 1 года обучения принимаются лица в возрасте 8 лет, имеющие медицинскую справку о здоровье и разрешение заниматься видом спорта баскетбол, начиная с учебных групп начальной подготовки – 2 года обучения (возраст 9, 10, 11 лет) необходимо обследование во врачебно-физкультурном диспансере или у спортивного врача поликлиники с аппаратными обследованиями, при необходимости привлечение других специалистов - один раз в год, наличие страховки (добровольного страхования от несчастных случаев) для тренировочных групп обязательно.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Общий объём (тренировки, недели, часы)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1 года обучения	2,3 года обучения	1,2 года обучения	3,4,5 годов обучения
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-16-18
Количество тренировок в неделю	3-4	4	5-6	6
Общее количество часов в год	276	338	460-552	644-736-828
Общее количество тренировок в год	138	168	276	276

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Спортивный зал	
Мячи баскетбольные	30
Мячи набивные (1, 3, 5 кг)	30
Доска-макет	2
Стойки	20
Секундомер	2
Свисток	2
Гимнастические маты	10
Гимнастические стенки	8

**Требования к количественному и
качественному составу групп.**

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек	Качество подготовки (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	15-20	Тестирование по ОФП и СФП (улучшение результата на конец учебного года)
	2	15	Тестирование по ОФП и СФП (улучшение результата на конец учебного года)
	3	15	Тестирование по ОФП и СФП (улучшение результата на конец учебного года) 3 юношеский разряд
	1	12	Выполнение тестов по ОФП, СФП, ТТМ 2 юношеский разряд
Тренировочный этап	2	12	Выполнение тестов по ОФП, СФП, ТТМ 1 юношеский разряд
	3	12	Выполнение тестов по ОФП, СФП, ТТМ 3 разряд
	4	10	Выполнение тестов по ОФП, СФП, ТТМ 2 разряд
	5	10	Выполнение тестов по ОФП, СФП, ТТМ 1 разряд

Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичного цикла спортивной подготовки делится на подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В свою очередь соревновательный период может делиться на подготовительный и непосредственно соревновательный (определённый турнир).

Подготовительный период: сентябрь, октябрь.

Соревновательный период: ноябрь, январь, февраль, март, апрель, май,

июнь, июль (весь соревновательный период в зависимости от календаря спортивных соревнований может иметь 4-5 недель подготовительную часть, 1 неделя – соревновательная часть).

Переходный период: август, включает в себя спортивно-оздоровительный сбор до 21 дня, а также медико-восстановительный сбор до 7 дней (медицинское обследование в состоянии отдыха).

Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

- *Базовый мезоцикл.* Главный тип мезоцикла подготовительного периода. Направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.

- *Втягивающий мезоцикл.* Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.

- *Контрольно-подготовительный мезоцикл.* Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами. Используется во 2-й половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- *Переходный мезоцикл.* Мезоцикл переходного периода.

- *Предсоревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, направленный на подведение спортсмена к ответственному соревнованию. Характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее параметров в последнем микроцикле.

- *Соревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, используемый в период основных соревнований.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбола

- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Упражнения для освоения основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
- Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- Развитие специальных психологических качеств;
- Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для, присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта баскетбол;
- Специальные физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то необходимо проводить тренировочные занятия на открытом воздухе. Упражнения из разных групп применяются в сочетании, и на разных этапах спортивной подготовки в течение спортивного сезона доля применения упражнений общефизических,

специальных физических, спортивно-технических, соревновательных зависит от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный - восстановительный).

Формы подведения итогов реализации дополнительной предпрофессиональной программы

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования
- Выполнение спортивных разрядов

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

Итогом каждого этапа подготовки является отбор, задача которого - оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки (результаты тестирования по ОФП и СФП, технические тесты, результаты соревнований, выполнение спортивных разрядов).

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы

1. Теоретическая подготовка

Тема №1

Инструктаж по технике безопасности при проведении учебных занятий по баскетболу. Безопасные методы работы.

Тема №2

История развития вида спорта баскетбол. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема №3

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в баскетболе.

Тема №4

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по баскетболу. Условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Тема №5

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Тема №6

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки.

Тема №7

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек, табакокурения, слабоалкогольных напитков, одурманивающих веществ, психотропных средств и их аналогов.

Основы спортивного питания.

Тема №8

Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке баскетболиста, специальные тренажёры, их назначения, правила пользования ими.

Тема №9

Техника и тактика игры в баскетбол.

Тема №10

Основы методики обучения техники баскетбола. Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов и двигательных навыков в целом.

Тема №11

Общефизическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в баскетболе. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в баскетболе.

Тема №12

Психологическая подготовка. Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Роль тренера в психологической подготовке. Методика саморегуляции, как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема №13

Врачебный контроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим в воде.

Тема №14

Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства по баскетболу, инвентарь, документация, отчёты о проведённых соревнованиях.

2.Общая и специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости
- Упражнения на спортивных тренажёрах для развития разных групп мышц (рук, спины, груди, ног, брюшного пресса)

2.Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости (координационных способностей с помощью применения других видов спорта):

- Легкоатлетические упражнения
- Гимнастические упражнения
- Плавание
- Футбол
- Подвижные игры и беговые эстафеты

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

3, 4, 5. Специальная физическая, спортивно-техническая, психологическая и тактическая подготовка

Специальная физическая и техническая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча;
4. Упражнения для развития специальной выносливости;
5. Упражнения для развития специальной координации;

Техника игры

1. Техника передвижения;
2. Техника ведения мяча;
3. Техника бросков;
4. Техника передач;
5. Обманные движения (финты);
6. Техника овладения мячом.

Тактика игры

1. Тактика нападения: действия без мяча, действия с мячом, групповые действия, командные действия.
2. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тренировочные задания для проведения разминки

1. Тренировочная разминка
2. Соревновательная разминка

Тренировочные задания по психологической подготовке

1. Задание на развитие «чувства мяча» (владение мячом в слепую)
2. Психотехнические упражнения
3. Метод домашних заданий
4. Развитие чувства времени
5. Упражнение «мысленная репетиция»
6. Упражнения «идеомоторная настройка»
7. Упражнение «спарринг-партнёр»
8. Упражнения для развития тактического мышления
9. Психологическая подготовка к соревнованиям
10. Упражнения для психической адаптации к публике
11. Психологическое восстановление после нагрузок
12. Упражнения аутогенной тренировки
13. Психологическая подготовка к достижению высокого результата
14. Метод домашних заданий

Учебно-тренировочные сборы

В процессе многолетней тренировки спортсменов на учебно-тренировочном этапе предусмотрены тренировочные сборы:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям от 14 до 18 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные тренировочные сборы до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

Судейская практика

Обучающиеся тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки для проведения разминки, занятий по физической подготовке.

Обучающиеся тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских, областных соревнований в качестве судей при участниках, помощников секретаря. Спортсмену, который показал хорошие результаты в судейской практике присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «ребёнок здоров, баскетболом заниматься может». Обучающиеся групп начальной подготовки 2 года обучения, тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 1 раз в год диспансерное обследование у спортивного врача с аппаратными обследованиями (при необходимости консультации других врачей).

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
 - Переключение с одних упражнений на другие
 - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
- Аутогенная тренировка
 - Психорегулирующая тренировка
 - Применение мышечной релаксации
 - Разнообразные виды досуга
 - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание
 - Витаминизация
 - Разнообразные виды массажа
 - Разнообразные виды гидропроцедур
 - Физиотерапия
 - Ультрафиолетовое облучение
 - Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными баскетболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения и норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных баскетболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение спортсменов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (староста);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и баскетбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как в тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным

учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся баскетболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности баскетболиста (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (плавание, футбола, бадминтона, волейбола) для снятия монотонности тренировочного процесса.

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, плавания, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в море, может помочь спортсмену подготовить организм к новому спортивному сезону.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП-1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5с)	Бег на 20м (не более 4,7с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе обучения (ТГ-1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,0с)	Бег на 20м (не более 4,3с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	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 40с на 28м (не менее 183м)	Челночный бег 40с на 28м (не менее 168м)
	Бег 600м (не более 1мин. 55с)	Бег 600м (не более 2мин. 10с)
Техническое мастерство	Выполнение требований из нормативов по технической подготовке (УТГ-1)	Выполнение требований из нормативов по технической подготовке (УТГ-1)

Требования по общефизической и специальной физической подготовке

(промежуточная аттестация при переводе с одного этапа обучения на следующий этап обучения НП)

Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
	Д	М	Д	М	Д	М
Бег на 20 м	4.7	4.7	4.5	4.4	4.3	4.0
Скоростное ведение мяча 20 м	11.4	11.0	11.1	10.6	10.7	10.0
Прыжок в длину с места	115	130	135	155	160	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками	20	24	25	30	30	35
НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ						
Штрафной бросок (10 бросков)	2	2	3	3	4	4
Ведение +2 шага (за 1 мин.)	1	1	2	2	3	3

На учебно-тренировочном этапе

Упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
Бег на 20 м (с.)	4.3	4.0	4.2	3.9	4.1	3.8	4.0	3.7	3.9	3.6
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10.7	10.0	10.4	9.7	10.2	9.4	10.0	9.1	9.8	8.8
Прыжок в длину с места(см.)	160	180	170	190	180	200	190	210	200	215
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см).	30	35	32	37	34	39	36	41	39	44
Челночный бег 40с. на 28м.(м).	168	183	180	198	192	213	204	228	210	235
Бег 600 м.(мин).	2.10	1.55	1.90	1.50	1.70	1.45	1.60	1.41	1.45	1.37
НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ										
Штрафной бросок (10 бросков)	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
Ведение +2 шага (за 1 мин.)	3	3	5	6	6	7	8	9	9	10
Бросок левой рукой 1 мин.	12	12	16	19	20	22	22	24	24	26
Броски с дистанции	-	-	-	-	-	-	-	-	37	42

Нормативы по технической подготовке

1.ШТРАФНОЙ БРОСОК. Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

2.ВЕДЕНИЕ МЯЧА С БРОСКОМ В КОРЗИНУ ИЗ-ПОД ЩИТА

Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд с лицевой линией.

По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за одну минуту.

3.БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ

Игрок выполняет броски туда и обратно с 5и точек. Вначале с 5ти точек в 2х очковой зоне, а обратно в 3х очковой зоне (для УТГ). На выполнение задания дается две минуты. Мячи игроку подают партнёры. Фиксируется сумма набранных очков.

4.БРОСОК ЛЕВОЙ РУКОЙ С МЕСТА.

Игрок выполняет броски с левой стороны от кольца на протяжении одной минуты. Фиксируется количество попаданий.

Контрольно-переводные нормативы для учебных групп начальной подготовки (аттестация за учебный год):

НП-1 – 1 год :

выполнение норм по ОФП, СФП, технической подготовке (улучшение нормативов).

НП-2 – 1 год:

выполнение норм по ОФП, СФП, технической подготовке (улучшение нормативов), участие во внутришкольных и городских соревнованиях.

НП-3- 1 год:

выполнение норм по ОФП, СФП, технической подготовке (улучшение нормативов), участие в городских и районных соревнованиях. Выполнение 3 юношеского разряда.

ТГ- 1 года обучения:

- Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовке;
- 1-3 место в городских и областных соревнованиях;
- Выполнение 2 юношеского разряда.
- Участие в летней спортивно-оздоровительной компании.

ТГ – 2 года обучения:

- Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- Участие в Первенствах и Чемпионатах Ленинградской области;
- Выполнение 1 юношеского разряда;

- учебно-тренировочный сбор (июнь);
- выездной спортивно-оздоровительный сбор (июль, август).

ТГ- 3 года обучения:

- Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- Участие в Первенствах и Чемпионатах Ленинградской области;
- Участие во Всероссийских соревнованиях;
- Выполнение 3 спортивного разряда;
- Учебно-тренировочный сбор (июнь);
- Выездной спортивно-оздоровительный сбор (июль, август).

ТГ – 4 года обучения:

- Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- Участие во Всероссийских соревнованиях;
- Выполнение 2 спортивного разряда;
- Учебно-тренировочный сбор (июнь);
- Выездной спортивно-оздоровительный сбор (июль, август).

ТГ- 5 года обучения:

- Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- Участие во Всероссийских соревнованиях;
- Выполнение 1 спортивного разряда;
- Учебно-тренировочный сбор (июнь);
- Выездной спортивно-оздоровительный сбор (июль, август).

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утверждён приказом Минспорта России от 10.04.2013г. №114);
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730)
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)
6. Порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам на основании результатов индивидуального отбора, проводимых в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731);
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
8. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
9. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
10. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.

12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2005.
13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
14. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
17. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
18. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
19. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
20. Е.Р. Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2003
21. Е.Р. Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2004
22. Всероссийская Федерация баскетбола (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.russiabasket.ru
23. Федерация баскетбола Ленинградской области (официальный сайт).- sportcom.ru/portal/russia/47/orgs/3724.html
24. Школьная Баскетбольная Лига (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.kes-basket.ru

Литература для обучающихся:

1. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
 2. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
 3. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.
 4. Всероссийская Федерация баскетбола (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.russiabasket.ru
 5. Федерация баскетбола Ленинградской области (официальный сайт).- sportcom.ru/portal/russia/47/orgs/3724.html
- Школьная Баскетбольная Лига (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.kes-basket.ru

**Календарный учебный график
на 2019-2020 учебный год**

Начало учебного года 02 сентября 2019 года:

- **Этап начальной подготовки, тренировочный этап** - 46 календарных недель в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание 20 июля 2020 года.
- **Место и время проведения занятий:** ВСШ №2, ВСОШ №1, ВНОШ, ГДЦ «Родник». С 14-00 до 20-00.
Продолжительность занятия на этапе НП 2 академических часа. УТГ 2,5 академических часа.
- **Контрольные нормативы** – сентябрь, май.

Каникулярными днями являются: официальные государственные праздники Российской Федерации.