

Содержание.

Введение	4
1. Пояснительная записка	6
1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.....	6
1.2. Отличительные особенности баскетбола как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.	7
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	8
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.....	8
2. Нормативная часть	11
2.1.Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу.....	11
2.4. Режим тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	13
2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.....	13
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	14
3. Методическая часть	15
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса....	15
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	15
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	17
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	18
3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	19
3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.....	20
3.7. Психологическая подготовка.....	26
3.8. Восстановительные средства.....	26
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	27
4. Система контроля и зачетные требования	29

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в баскетболе.....	29
4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.....	30
4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	32
4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.....	33
5. Перечень информационного обеспечения.....	37
6. План физкультурных и спортивных мероприятий.....	38

Введение.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов секции баскетбол МАУ «ФОК в г. Первомайск Нижегородской области».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

Программа составлена на основе программы Баскетбол: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 – 100с.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — баскетбол;
- выявление одаренных детей;
- подготовку спортивного резерва;

Программа предназначена для детей в возрасте с 9 до 18 лет.

Период освоения программы –3 года.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения;

Этап начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

1.2. Отличительные особенности баскетбола как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и

технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

В секции «Баскетбол» занимаются мальчики и девочки, юноши и девушки в возрасте от 9 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом, прошедшие предварительную подготовку на этапе СОГ и сдавшие приёмные (переводные) испытания. Учебная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно. Для перевода из этапа начальной подготовки первого года обучения на этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения, занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс на этапах начальной подготовке осуществляется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 46 недель.

При планировании тренировочных занятий с юными баскетболистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться. Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в специальном журнале. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

Формы занятий: групповые занятия, теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, городской спортивно-оздоровительный лагерь.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

В системе подготовки юных баскетболистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Основными **задачами** многолетней подготовки являются:

- привлечение детей и подростков к занятиям баскетболом;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья детей;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- овладение основными приемами техники и тактики игры баскетбол;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

Этап начальной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки.			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1 год
				Свыше 1-го года

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами игры баскетбол, выполнение контрольных нормативов. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения.

Основные задачи этапа:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; комплексы на развитие физических качеств; специальные упражнения для совершенствования техники игры и тактических действий.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных баскетболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он проводится регулярно и своевременно с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. На этапе НП второго и третьего годов обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапаначальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки (НП)	до 3-х лет	9 лет	12-15	20

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	22-25%	24-27%
Специальная физическая подготовка (%)	8-10%	9-11%
Техническая подготовка (%)	18-20%	20-22%
Тактическая подготовка (%)	10-12%	12-14%
Интегральная подготовка (%)	11-13%	13-15%
Соревнования (%)	5-8%	6-9%

На всех этапах начальной подготовки баскетболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	1-2	3
Отборочные игры	-	2
Основные игры	-	2

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности баскетболистов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4. Режим тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения - 2-х академических часа;
- на этапе начальной подготовке свыше года - 3-х академических часа.

2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования к занимающимся заключаются в соответствии состояния их здоровья необходимому уровню. Зачисление в группы НП осуществляется на основании заключения врача-педиатра ЦРБ о состоянии здоровья ученика.

Возрастные требования к лицам, проходящим начальную подготовку:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не моложе 9 лет,
- на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения не моложе 12-13 лет.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3-4
Общее количество часов в год	276	414

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	1-2	3
Отборочные игры	-	2
Основные игры	-	2

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, районных, межрайонных, областных соревнованиях по баскетболу.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по данному виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Кроме того, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. В условиях ФОКа организуются тренировочные сборы юных баскетболистов в рамках работы лагерей с дневным пребыванием в летний период. Продолжительность данных сборов – 14 календарных дней, оптимальное число участников – не менее 60 % от состава группы баскетболистов.

2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивный зал с баскетбольной площадкой.	штук	1
2.	Щиты с кольцами.	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	15
4.	Сетка для кольца	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
2	Мат гимнастический	штук	6

3	Мяч волейбольный	штук	1
4	Мяч футбольный	штук	1
5	Скакалка	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
7	Фишки	штук	10
8	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
9	Секундомер	штук	1
10	Сетка для мячей	штук	2
Обеспечение спортивной экипировкой			
1.	Баскетбольная форма	комплект	10

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	15	12-13	25
	Свыше 1 года		10-12	20

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года
Название	Год	
НП	До года	Нормативы по ОФП
	Свыше года	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд.

3. Методическая часть.

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки первого года обучения);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении

правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года (6 часов)	Свыше года (9 часов)
Теоретическая подготовка	15	22
Обще физическая подготовка	75	87
Специальная подготовка	43	60
Техническая подготовка	70	92
Тактическая подготовка	14	67
Интегральная подготовка	55	80
Промежуточная аттестация	4	6
Соревновательная деятельность	по календарному плану	
Всего часов в год	276	414

Учебный план составлен в академических часах.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные разряды и звания в баскетболе присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований.

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
Первенство России	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	3-6	7-8				
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)	1-4	5-8				
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3	4-8			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	4					
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)	2-4	5-6				
		Юноши, девушки (до 15 лет)				1-3	4-8	9-12
		Юноши, девушки (до 14 лет)				1-3	4-8	9-12
Первенство муниципального образования	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	2-4	5-8		
		Юноши, девушки (до 17 лет)			1-3	4-6	7-10	
		Юноши, девушки (до 16 лет)			1-3	4-6	7-10	
		Юноши, девушки (до 15 лет)					1	2-6
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше І спортивного разряда	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)				1-6		
		Юноши, девушки (до 17 лет)				1-4		
		Юноши, девушки (до 16 лет)				1-3		
		Юноши, девушки (до 15 лет)				1	2-3	
		Юноши, девушки (до 14 лет)					1	2-3

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром ЦРБ. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года и соревновательного периодов. К занятиям баскетболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Медико-психолого-педагогическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межсезонье;
- психологической подготовке юных баскетболистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Наличие медицинского работника на соревнованиях обязательно.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- воспитание личностных качеств баскетболистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- развития внимания, физических способностей;
- формирование спортивного коллектива.

3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической подготовками как элемент практических знаний.

Тема 1. Вводное занятие. История ФОКа, достижения и традиции. Правила поведения в ФОКе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося в секции. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Спортивные разряды.

Тема 3. Состояния и развития баскетбола. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня спортсменов. Значение утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

Тема 7. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Правила игры. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Тема 8. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 9. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий

Тема 10. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Практическая подготовка.

ОФП на этапе начальной подготовке основана на разностороннем развитии, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность.

Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве.

1. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шей 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; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег. Бег 50 м с низкого старта, 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 м, для мальчиков от 2500 до 5000 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег». Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития координации и игровой ловкости. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными

мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

Техническая подготовка.

Программный материал по технической подготовке представлен в таблице. Плюсики (+) отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на этапе начальной подготовки второго и третьего годов обучения.

№ п/п	Приёмы игры	Этапы начальной подготовки	
		1-ый год	2-3-й год
1	Прыжок толчком двух ног	+	+
2	Прыжок толчком одной ноги	+	+
3	Остановка прыжком	+	+
4	Остановка двумя шагами		+
5	Повороты вперед	+	+
6	Повороты назад	+	+
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
8	Ловля мяча двумя руками в движении	+	+
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
11	Ловля мяча одной рукой на месте	+	+
12	Ловля мяча одной рукой в движении	+	+
13	Ловля мяча одной рукой в прыжке		+
14	Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+
15	Передача мяча двумя руками сверху	+	+
16	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
17	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+
18	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
19	Передача мяча двумя руками с места	+	+
20	Передача мяча двумя руками в движении	+	+
21	Передача мяча двумя руками в прыжке		+

22	Передача мяча двумя руками (встречные)		+
23	Передача мяча одной рукой сверху	+	+
24	Передача мяча одной рукой от головы	+	+
25	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+
26	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
27	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
28	Передача мяча одной рукой с места	+	+
29	Передача мяча одной рукой в движении	+	+
30	Передача мяча одной рукой в прыжке		+
31	Передача мяча одной рукой (встречные)		+
32	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
33	Ведение мяча с низким отскоком	+	+
34	Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
35	Ведение мяча без зрительного контроля		+
36	Ведение мяча на месте	+	+
37	Ведение мяча по прямой	+	+
38	Ведение мяча по дугам	+	+
39	Ведение мяча по кругам	+	+
40	Ведение мяча зигзагом	+	+
41	Обводка соперника с изменением высоты отскока		+
42	Обводка соперника с изменением скорости		+
43	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		+
44	Обводка соперника с переводом под ногой		+
45	Обводка соперника за спиной		+
46	Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
47	Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
48	Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
49	Броски в корзину двумя руками (добивание)		+
50	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
51	Броски в корзину двумя руками с места	+	+
52	Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
53	Броски в корзину двумя руками (дальние)		+
54	Броски в корзину двумя руками (средние)		+
55	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+
56	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
57	Броски в корзину двумя руками под углом	+	+
58	Броски в корзину одной рукой сверху		+
59	Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
60	Броски в корзину одной рукой снизу		+
61	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
62	Броски в корзину одной рукой с места	+	+
63	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
64	Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
65	Броски в корзину одной рукой дальние		+
66	Броски в корзину одной рукой средние		+

67	Броски в корзину одной рукой ближние	+	+
68	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
69	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+

Тактика нападения.

№ п/п	Приёмы игры	Этапы начальной подготовки	
		1-ый год	2-3-й год
1	Выход для получения мяча	+	+
2	Выход для отвлечения мяча	+	+
3	Розыгрыш мяча	+	+
4	Атака корзины	+	+
5	Заслон		+
6	Система быстрого прорыва		+

Тактика защиты.

№ п/п	Приёмы игры	Этапы начальной подготовки	
		1-ый год	2-3-й год
1	Противодействие получению мяча	+	+
2	Противодействие выходу на свободное место	+	+
3	Противодействие розыгрышу мяча	+	+
4	Противодействие атаке корзины	+	+
5	Подстраховка		+
6	Система личной защиты		+

Интегральная подготовка.

Подвижные и спортивные игры. 2-х сторонняя игра в одно кольцо на полплощадки, двусторонняя игра на целую площадку.

Промежуточная аттестация.

Практическая часть промежуточной аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения на этапе начального обучения. Юные спортсмены уже участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Соревнования проходят по календарному плану.

3.7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенно образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания
3. Упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки.
4. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

3.8. Восстановительные средства.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

- Педагогические средства.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они

являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- рациональная организация режима дня.

- Психологические средства восстановления.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

- Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Занимающиеся на этапе начальной подготовке второго и третьего годов обучения 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. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

6. Провести подготовку своей команды к соревнованиям.

7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения судейской практика занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

4. Судить игры в качестве судьи на поле.

4. Система контроля и зачетные требования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является система контроль учебно-тренировочного процесса баскетболистов, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах начальной подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап начальной подготовки важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (зачётные требования).

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в баскетболе.

9-10 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

16-18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.

Для определения уровня освоения программного материала по физической, специальной и спортивной подготовленности учащихся проводится аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

1. Определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
2. Выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся для возможности перехода на следующий этап начальной подготовки;
3. Повышения ответственности тренеров за качество образования на этапах подготовки.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения начальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие зачётные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Результаты освоения программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- правила по баскетболу;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на занятиях баскетболом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта (баскетбола):

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в баскетболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества в баскетболе, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Порядок и требования по зачислению на этап начальной подготовки и перевод на другой год обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с

возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2-3 годов обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль является составной частью подготовки юных баскетболистов. Существует **три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа начальной подготовки и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена; показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа начальной подготовки.

Текущий контроль проводится для оценки и анализа текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; получения информации о состоянии баскетболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций.

Оперативный контроль проводится для оценки и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.

Сроки проведения контроля.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (январь, май). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплексы контрольные упражнения по ОФП и СФП

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

Методические указания по организации контрольного тестирования практической части.

Прыжок в длину с места используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). В зачет идет лучший результат из двух попыток.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается около стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Бег 20 метров. Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Скоростное ведение используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера 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, обучающийся начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой. Фиксируется общее время выполнения задания в секундах.

Методические указания по организации контрольного тестирования по теоретической подготовке.

Обучающимся предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанников секции «Баскетбол» начального этапа подготовки. Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов (тесты) и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Выбранные варианты отмечаются кружочком в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Тесты:

1. Физической культурой это -

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Что является результатом физической подготовки?

- а) физическое развитие;
- б) способность правильно выполнять двигательные действия;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,

- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

5. Какая страна стала Родиной баскетбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США;
- г) ни какая.

6. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 26 x 14;
- б) 27 x 13;
- в) 28 x 15;
- г) 30 x 16.

7. Сколько игроков от одной команды должно находиться на площадке?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 3.

8. Как называется нарушение правил в баскетболе.

- а) фол;
- б) касание рукой корзины;
- в) касание рукой пола;
- г) нарушений в баскетболе нет.

9. Продолжительность игры в баскетбол составляет:

- а) 2 тайма по 45 минут;
- б) 4 периода до 25 очков;
- в) 3 периода по 15 минут;
- г) 4 периода по 10 минут.

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка;
- б) 1 очко;
- в) 3 очка;
- г) 4 очка.

11. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину;
- г) повороты, остановки.

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;

- б) правила соревнований;
- в) программа соревнований.
- г) положение о соревнованиях.

Ключи к тестам.

№ вопроса	Правильные ответы			
	а	б	в	г
1	+			
2				+
3		+		
4	+			
5			+	
6			+	
7		+		
8	+			
9				+
10		+		
11			+	
12				+

5. Перечень информационного обеспечения.

Нормативные документы.

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. 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.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008).

Методическая литература.

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Баскетбол – навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
4. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>
3. Российская федерация баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>
4. Нижегородская федерация баскетбола <http://www.basketnn.ru/>

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта «Баскетбол» Нижегородской области.