

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Педагогический колледж им. Н.К. Калугина» г. Оренбурга



УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ Педколледж г. Оренбурга

О.В. Сальдаева

\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 16-20 лет

Срок реализации 4 год

Автор-составитель:  
Парыгин Владимир Геннадьевич

г. Оренбург, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2 -12 стр.
2. Учебно – тематический план	13 - 23 стр.
3. Содержание изучаемого курса	24 - 36 стр.
4. Методическое обеспечение образовательной программы	36 - 52 стр.
5. Список литературы	53 - 54 стр.
6. Приложение	54 - 56 стр.

## 1. Пояснительная записка.

Баскетбол - популярнейшая спортивная игра. За свою более чем вековую историю она снискала огромное число почитателей во всем мире. Присущие ей высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекает к себе все возрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Игра состоит из естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), специфических двигательных действий без мяча (остановок, поворотов, передвижений приставными шагами, финтов и т.д.), а также с мячом (ловли, передач, ведения, бросков). Противоборство, целью которого является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на обучающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Эти функции игры широко используются в отечественной системе народного образования.

В современной психолого-педагогической и спортивной литературе признано: основной путь формирования личности — культура и совокупность ее материальных и духовных ценностей. Определено также, что в преобразовании социальной и биологической составляющих личности (как специалиста физической культуры и спорта, так и объекта его деятельности — обучающихся) наибольшую значимость представляют ценности физической культуры. Их использование на всех этапах обучения и направленного физкультурного

образования благодаря специально смоделированной спортивной деятельности в наилучшей мере обеспечивает комплексное становление телесной и духовной природы личности.

Таким образом, следует полагать, что одна из основных целей современной спортивной педагогики в баскетболе — разработать методологические основы образования детей, как явления и процесса, наиболее полно отражающего социальные и личностные потребности в направленном использовании ценностей физической культуры, решения многоаспектных дидактических задач формирования личности.

Обучение, определяемое как процесс познания, в сфере баскетбола призвано обеспечить: обучение многообразным баскетбольным двигательным умениям и навыкам; обучение социально корректному поведению, для установления и поддержания взаимоотношений между игроками; изменения социальных ориентиров и стереотипов, межличностных взаимосвязей; обучение для формирования системы знаний о сущности физической культуры и закономерностях использования ее ценностей для личности игрока.

Процесс обучения в данной программе опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и, в связи с этим, носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

По отношению к педагогической деятельности в сфере баскетбола под принципами следует понимать наиболее важные закономерности воспитания, обучения и развития, указывающие основную направленность педагогических воздействий; это своеобразные правила и требования к обобщенной деятельности игрока и преподавателя в достижении дидактических целей и задач.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

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

Формирование групп на этапах подготовки:

- Начальной подготовки (ГНП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс, в спортивной школе, по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки с целью вовлечения детей в систематические занятия физической культурой.

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

Выполнение задач, поставленных перед отделением по баскетболу в ДЮСШ, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание

условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе 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 общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

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

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

#### **Направленность программы:**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для юношей и девушек «Баскетбол».

#### **Новизна программы:**

Анализ существующих примерных программ показал, что большая часть программ направлена на узкоспециализированную подготовку обучающихся спортивных школ, их направленность на скорейшее достижение высокого спортивного результата, а насколько развиты другие двигательные качества ребенка – неважно. Новизна данной программы заключается в том, что учитывается необходимость комплексного подхода к тренировочному процессу,

**Актуальность программы:** обусловлена тем, что в современном обществе все больше детей с различными отклонениями в здоровье, с низким уровнем развития двигательных качеств. Назрела необходимость подготовки физически и гармонично развитых детей, что помогает заложить фундамент развития двигательных качеств юных спортсменов, наиболее перспективным из них достичь более высоких спортивных результатов, а также помогает большинству юношей подготовиться к службе в Вооруженных силах России.

**Педагогическая целесообразность** заключается в воспитании гармоничной личности, укреплении психического и физического здоровья детей и целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка – вот главные составляющие данной программы.



### **Цель образовательной программы:**

подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена, на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников колледжа в составы команд мастеров.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

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

#### обучающие:

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

#### воспитывающие:

- воспитание всесторонне-развитой личности обладающей высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание силы воли, смелости, дисциплинированности, ответственности, коммуникабельности;

#### развивающие:

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

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

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

Баскетбол - командный вид спорта - подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве

Программа является узкоспециализированной, направлена на подготовку квалифицированных спортсменов разрядников, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, судей по спорту. Разработана данная программа для мужского отделения баскетбола.

**Возраст воспитанников:** 15 – 17 лет.

**Срок реализации программы:** 4 года.

Образовательная программа реализуется на нескольких этапах спортивной подготовки.

1. Для групп начальной подготовки (дети 10-12 лет), рассчитанная на 3 года обучения. Рекомендуемая наполняемость группы – 20 человек. Занятия продолжительностью 2 часа (астрономический час) с перерывами, в зависимости от задач на данном этапе обучения.
2. Для учебно–тренировочных групп (дети 13 – 17 лет), рассчитанная на 5 лет обучения. Наполняемость группы – 16 человек. Продолжительность 3 часа с перерывами, в зависимости от задач на данном этапе обучения.

**Продолжительность реализации дополнительной образовательной программы:**

Всего –864часа.

**Продолжительность занятий по годам/ режим занятий:**

1 год –216часов, 6 часов в неделю

2 год –216часов, 6 часов в неделю

3 год – 216 часов, 6 часов в неделю

4 год – 216 часов, 6 часов в неделю

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

Этап начальной подготовки (1, 2, 3 год).

Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этом этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап (4 год)

В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств, согласно виду спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность.

Форма занятий:

Основной формой являются учебно – тренировочные занятия: большей частью это комбинированные занятия которые включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия, включают в себя: лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований Всероссийского и Международного масштаба, а также ведется теоретическая подготовка в процессе каждого занятия. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку обучающихся.

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- совместные походы, викторины, конкурсы;
- инструкторская и судейская практика;

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- воспитанники - ориентированные на ценности физической культуры и спорта: сформированность нравственности, культуры, системы отношений к себе, к окружающим;

- воспитанники - владеющие знаниями и умениями в области теории и практики физического воспитания, способные к самореализации и использованию знаний и умений в ориентации на профессию, связанную со спортивной деятельностью;

- воспитанники - готовые передать свои знания, умения, навыки другим, более юным спортсменам через ведение инструкторской и судейской деятельности;

- воспитанники - с развитой потребностью к мотивационной сфере, направленной на самообразование, саморазвитие, самовоспитание и освоенность здорового образа жизни;

- подготовка игроков для команд мастеров по баскетболу

- выполнение разрядных требований, от массовых до высших разрядов;

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности;

- наблюдения, беседы, тестирование, психологический опрос;

- просмотр и анализ видеоматериалов;

- контрольные и товарищеские игры по правилам;

- соревнования различного уровня: городские, областные;

Результаты заносятся в протоколы и творческую книжку, которая ведётся на протяжении всех лет обучения.

### **Условия реализации программы:**

Для успешной реализации программы необходимо:

- накапливать учебно-методический материал и видеотеку учебных фильмов;

- иметь соответствующее материально-техническое обеспечение, в том числе использовать спортивное оборудование мастерской по компетенции

«Физическая культура, спорт и фитнес»: спортивные секундомеры, конусы, фишки для футбола, флажки, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные, манишки синие и зеленые; обручи пластмассовые, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики, гантели 0,5 кг, гантели 1 кг, степ-платформы, гимнастические мячи (фитболы), пипидастры, изотонические кольца, роллы, малые мячи, теннисные мячи, ремни для йоги, блоки для йоги, болстеры, медицинский мяч 1 кг, медицинский мяч 2 кг, полусфера гимнастическая bosu, многофункциональная рама, скамья для пресса навесная, мишень и крепление мишени, держатели для штанги, TRX-петля, бодибар 4 кг, бодибар 6 кг, кольцевой амортизатор 14-45 кг, кольцевой амортизатор 23-68 кг, кольцевой амортизатор 36-90 кг, амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый, амортизатор с ручками уровень сопротивления средний, канат, гриф, барьеры, эстафетные палочки, координационная лестница;

- учитывать количество обучающихся.

## 2. Учебно–тематический план

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

### Перспективный план работы отделения баскетбола в ДЮСШ

Содержание занятий	1год	2год	3год	4 год
1.Теоретические занятия	6	6	24	24
2.Практические занятия				
ОФП	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
СФП	100	100	120	120
Техническая подготовка (нападение)	20	20	<b>25</b>	<b>25</b>

Техническая подготовка (защита)	20	20	<b>25</b>	<b>25</b>
Тактическая подготовка (нападение)	20	20	<b>25</b>	<b>25</b>
Тактическая подготовка (защита)	20	20	<b>25</b>	<b>25</b>
Интегральная подготовка	20	20	<b>20</b>	<b>20</b>
3.Участие в соревнованиях:	30	30	<b>30</b>	<b>30</b>
4.Восстановит. период	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
5.Контрольные нормативы	10	10	10	10
Итого часов:	216	216	216	216
Всего часов в неделю:	6	6	6	6

**Годовой план распределения учебных часов для групп 1, 2 курсов.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	1	1	-	1	1	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	8	10	12	12	<b>12</b>
Техническая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тактическая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Игровая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Контрольные и календарные игры	3	3	4	4	2	4	4	3	3
Зачетные и переводные требования	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Всего за месяц	<b>24</b>	<b>26</b>	24	24	<b>20</b>	<b>24</b>	24	26	24
Всего за год	216								

## Годовой план распределения учебных часов для группы 3,4 курсов

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	1	1	1	-	1	-	1	-	1
Общая физическая подготовка	6	6	8	6	6	6	8	8	6
Специальная физическая подготовка	13	13	14	13	13	13	14	14	13
Техническая подготовка	2	4	2	3	2	2	4	4	2
Тактическая подготовка	2	4	2	3	2	2	4	4	2
Игровая подготовка	2	4	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные и календарные игры	3	3	4	4	2	4	4	3	3
Зачетные и переводные требования	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Всего за месяц	24	26	24	24	20	24	24	26	24
Всего за год	216								

## Годовой учебный план распределения тренировочных средств в группах первого года обучения

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание													
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
Физическая культура и спорт в России			1										1
Состояние и развитие баскетбола в России								1			1		2
Влияние физ.упражнений на организм				1								1	2
Гигиенические требования						1							1
Основы техники баскетбола		1			1					1			3
Профилактика травматизма в спорте									1				1
Спортивные соревнования	1						1						2
<b>2. О.Ф.П.</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>128</b>
медленный бег	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
О.Р.У.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
п/и и с/и	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	38
легкая атлетика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Плавание			2	1	1	1		1					6
<b>3. С.Ф.П.</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>51</b>
развитие силовых качеств	1	1	1	1	1	1	1				2		9
развитие скоростно силовых качеств	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	2	12
развитие скоростных качеств		2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	14
развитие ловкости			1				1					1	3
развитие выносливости	2	2		1	1	1	1	1		1	2	1	13
<b>4. ТТМ</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>53</b>
ловля мяча	1	1	1	2	1	1	1		1	1		2	12
передачи мяча	1	1	1	1	1		1	1	1		2	2	12
броски мяча			1	1	1	1	1	1			1		7
ведение мяча		1	1		1	1	1	1		1	1		8
выбивание мяча	1	2		1	1					1	2		8
вырывание мяча	1	1					1			1		2	6
<b>5. Восст. мероприятия(м/о)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>6. Участие в сор-ях, контр. норм.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			<b>44</b>
<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Годовой учебный план распределения тренировочных средств  
в группах начальной подготовки второго года обучения**

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание													
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
Физическая культура и спорт в России			1						1				2
Состояние и развитие баскетбола в России		1				1	1			1			4
Влияние физ.упражнений на организм	1							1			1	1	4
Гигиенические требования				1	1								2
Основы техники баскетбола			1			1	1						3
Профилактика травматизма в спорте						1			1				2
Спортивные соревнования	1												1
<b>2. О.Ф.П.</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>102</b>
медленный бег	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	23
О.Р.У.	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22
п/и и с/и	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	21
Плавание		1	1	2	1	1	-	-	-	1	1		8
легкая атлетика	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	29
<b>3. С.Ф.П.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>90</b>
развитие силовых качеств	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		18
развитие скоростно силовых качеств	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1		19
развитие скоростных качеств	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	18
развитие спец.выносливости	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1		16
развитие общей выносливости	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	19
<b>4. ТТМ</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>176</b>
Ведение	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Броски	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	6	38
Накрывание	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	27



Перехват	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	28
Передачи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
взаимодействия 2-х игроков	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	6	33
<b>5. Интегральная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>50</b>
<b>6. Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>20</b>
<b>7. Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>12</b>
<b>Всего:</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

### Годовой учебный план распределения тренировочных средств в группах начальной подготовки третьего года обучения

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание													
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
Планирование и контроль подготовки			1						1				2
Установка на игру и разбор результатов игры		1				1	1			1			4
Правила по мини-баскетболу	1							1			1	1	4
Спортивные соревнования				1	1								2
Основы техники баскетбола			1			1	1						3
Профилактика травматизма в спорте						1			1				2
Воспитание волевых качеств	1												1
<b>2. О.Ф.П.</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>102</b>
медленный бег	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	23
О.Р.У.	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22
п/и и с/и	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	21
Плавание		1	1	2	1	1	-	-	-	1	1		8
легкая атлетика	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	29
<b>3. С.Ф.П.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>90</b>
развитие силовых качеств	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		18
развитие скоростно силовых качеств	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1		19
развитие скоростных качеств	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	18
развитие спец.выносливости	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1		16
развитие общей выносливости	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	19
<b>4. ТТМ</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>176</b>
Ведение	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Броски	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	6	38
Накрывание	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	27
Перехват	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	28
Передачи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
взаимодействия 2-х игроков	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	6	33
<b>5. Интегральная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>50</b>
<b>6. Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>7. Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>12</b>
<b>Всего:</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

### **3. Содержание изучаемого курса**

#### **Теоретическая подготовка**

**Теоретическая подготовка** призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

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

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

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

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

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

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

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

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

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

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

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

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

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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

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

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

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

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство

России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Физическая подготовка делится на *общую* и *специальную*. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

*Общая физическая подготовка* баскетболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из легкой атлетики, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Так, длительный бег по пересеченной местности преимущественно направлен на развитие выносливости, ускорения на коротких отрезках развивают быстроту, а гимнастические упражнения — ловкость.

Цель *специальной физической подготовки* — развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболиста.

**Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются студентами самостоятельно).

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5 x 6) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег.

**Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

**Развитие координации:** акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Деятельность баскетболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения.

Однако следует учесть, что игровая деятельность баскетболистов состоит не только из прыжков, бега и ходьбы. Движения баскетболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, баскетболист должен в самых невероятных исходных позах (вырывание, накрывание, перехваты мяча) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные технические и тактические задачи.

### **Техническая подготовка**

Под **техникой игры** подразумевают совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства. Понятие



прием техники обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение одной типовой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача - забросить мяч в корзину соперника.

Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: *технику нападения* и *технику защиты*.

По характеру деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения - *технику перемещений* и *технику владения мячом*; а в технике защиты - *технику перемещений* и *технику противодействия и овладения мячом*. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И, наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами - образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на **первом году обучения** при

изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

Такая же двуединая связь при обучении должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия, и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создавать условия ситуационного обучения **(второй год обучения)**.

Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнения вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель - научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки защитника.

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте):
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча, и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

### **Тактика игры**

**Тактика игры** - это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами - это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники.

Процесс обучение тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащённости игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетбол позволило при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие - технико-тактическое действие. Оно рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Взаимно координированные и согласованные в пространстве и времени технико-тактические действия нескольких игроков одной команды определяют тактическое взаимодействие. А при характеристике целостных командных действий используют термин система игры. Он подразумевает специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т.п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации действий каждый раздел подразделяют на группы: индивидуальные, групповые и командные.

**Индивидуальные** - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Групповые действия** - это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

**Командные действия** подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты. Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования, обучают тактическим контрдействиям в защите. Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.): степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях: диапазон теоретических знаний по тактике игры.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка ставит следующие задачи в процессе обучения:

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы по баскетболу).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч.

- Групповые действие в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же и командные действия.
- Многократное выполнение технических приемов: перемещений в сочетании с действиями с мячом; перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами; передачами, ловлей, бросками в кольцо.
- Многократное выполнение каждого в отдельности изученных тактических действий (в объёме программы) индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- Учебные игры. Обязательное требование — применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий и в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
- Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### **4. Методическое обеспечение.**

##### **Средства обучения**

Практическая реализация обучения данной программе подразумевает применение адекватных средств и методов. На тренировках по баскетболу используют как общепедагогические средства: слово и сенсорно-образные воздействия, так и специфические: физические упражнения.

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения. С помощью слова тренер-преподаватель организует обучающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью,

будить у обучающихся интерес и творческую активность. Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К **специфическим средствам обучения** относятся: **физические упражнения**, которые подразделяют на *вспомогательные и основные*. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

*Вспомогательные упражнения* включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов образовательных программ: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр.

С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости.

*Основные* - это упражнения, направленные на овладение техникой и тактикой баскетбола, а также игровые задания, требующие эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство. При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются **подводящие упражнения**. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п. В связи с этим, подводящие упражнения просты в усвоении,

ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны **упражнения сопряженного характера**, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры. Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетание, способствуют физическому и умственному развитию. Изученные технико-тактические действия шлифуются в учебных играх и непосредственно в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

### **Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом. Используемые на тренировках по баскетболу методы можно подразделить на две группы: общепедагогические (словесные, наглядные) и практические.

**К словесным методам** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, беседа и разбор.

*Рассказ* - это короткое повествование о технико-тактическом приеме или взаимодействии, способе его применения, месте и значении в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает сущность конкретного двигательного движения или действия, его содержание, форму и структуру, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, точного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению - быть кратким. Тренер должен уметь выделить главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воздействия, принадлежащие к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью и,



повелительностью наклонения. На тренировках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной и коллективной задачи перед занимающимися в упражнениях или учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы, направлено на внесение корректив в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между тренером и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор*, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

**Наглядные методы** многообразны. Они направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движении или действиях. Для достижения этой цели необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа и расположить занимающихся так, чтобы были оптимальные условия для обзора: осуществить показ в целом или по элементам, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и **вспомогательные наглядные методы**: демонстрация кино- и видео материалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и др. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют **методы ориентирования**. С помощью предметных или условных ориентиров (линий разметки, мячей, переносных

стоек или манекенов, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления или способов выполнения заданий, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с использованием словесных. Это одно из основных условий их эффективности.

**Практические методы** базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

*Метод упражнения* предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Относительно простые игровые приемы (стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучивают в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения.

Разучивание по частям (*расчлененным методом*) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы). При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

Они могут включать имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, выпуск мяча над собой при изучении бросков), фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха - мяч поднят к голове), создание условий

принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование тренером или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча), временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения, сидя на стуле). Количество подводящих упражнений и продолжительность их использования зависит от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов автономно и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технические приемы усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности: от действий без мяча переходят к технике владения мячом, от статических действий на месте - к динамическим в движении, от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями, от многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на тренировках по баскетболу используем игровой и соревновательный.

Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

**Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме и непосредственно игрой. Участие занимающихся в специальных подготовительных играх и эстафетах связано с решением разнообразных технико-тактических задач. Это происходит на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния и создает соответствующие условия для синтеза всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

**Основу соревновательного метода** составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования.

Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными играми и, наконец, официальными соревнованиями. Факторы соперничества в процессе состязаний, борьбы за первенство или возможно высокое достижение создают особый эмоциональный и функциональный фон, который усиливает комплексный тренировочный эффект на организм занимающихся, способствует улучшению технико-тактической подготовленности и спортивных результатов. С целью достижения направленного воздействия соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на тренировках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий:

- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации: игра двумя мячами, условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов и т.д.;

-наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил; увеличение продолжительности игры, сокращение времени владения мячом, строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы, запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.;

-усложнение процессов восприятия игровых ситуаций:

игра двух команд в одинаковой форме, при уменьшенном освещении, при моделировании шума трибун и т.п.;

-усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов: использование облегченного или утяжеленного мяча. снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.;

-игра с гандикапом: предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.

С большим эффектом в условиях спортивной школы можно использовать практику проведения соревнований по так называемому "уличному" баскетболу: 3x3 на одну корзину, до 15 очков или продолжительностью 20 мин., игры проводят преимущественно на открытой площадке. Демократичность правил и неприязнательность к условиям игрового противоборства делают данную разновидность соревновательного метода доступной для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся, предварительного овладения ими основами техники и тактики игры, достаточной функциональной готовности.

Продолжительность игровых заданий и игр не должна быть чрезмерной, так как наибольший эффект достигается в случае концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи. На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным

видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на тренировках по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства тренера, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, адекватных возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

### **Методы организации обучающихся**

Эффективность процесса обучения определяется также уровнем его организации. На учебно – тренировочных занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации обучающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, круговой тренировки, индивидуальных заданий.

**При фронтальном методе** упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

**Поточный метод** также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

**Проходной метод** объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для **группового метода** характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий, используют в **методе круговой тренировки**.

Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением

по кругу. Количество пройденных кругов варьируют, в соответствии с поставленными задачами.

**Метод индивидуальных заданий** предполагает самостоятельное их выполнение каждым спортсменом. Тренер продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на тренировке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых тренером средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным или проходным методами: одновременно или посменно. Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передач мяча, перемещений, бросков и т. п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую. К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и развития специальных физических качеств.

В заключение следует сказать, что помимо понятий методы обучения и методы организации занимающихся в теории физической культуры существует термин методика обучения. Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к тренировкам баскетбола - это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры. Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач.

Сюда относятся: соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала; отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения; нормирование нагрузок; рациональная организация занимающихся на тренировке; выбор места тренером, грамотное использование им терминологии, команд и указаний; создание соответствующего эмоционального фона занятий; своевременное исправление ошибок, благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и с использованием адекватных средств, методов обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

### **Восстановительные мероприятия**

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

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



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

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий при реализации данной программы.

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

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего

стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

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

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением

немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

### **Воспитательная работа**

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

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

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

#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### *Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

## 5. Список литературы

### Обязательная литература

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников.- М.: Просвещение, 1983.- 79 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры /Под общ. ред. Ю.М.Портонова.- М.: АО "Астра семь", 1997.-480 с.
3. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры /В.М. Корягин, В.Н.Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола.-- К.: Выща школа, 1989.- 232 с.
4. Белов С.А. Секреты баскетбола.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 72 с.
5. Вуден Д. Современный баскетбол /Сокращенный перевод с английского Е.Р. Яхонтова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 256 с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера.-М.: Агентство "ФАИР",1997.- 224 с.
7. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола.- М.: Физкультура и спорт, 1966.- 175 с.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика.- М: Полымя, 1988.- 167с.
9. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания.- Львов: Край, 1998.- 192 с.
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ /Сокращенный перевод с английского Е.Р. Яхонтова.- М.: Физкультура и спорт, 1975.- 272 с.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- М.: Физкультура и спорт, 1999. 136с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

### Дополнительная литература

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультета физической культуры. - Пенза, 1996.- 68 с.



2. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультета физической культуры. - Пенза: ПГПУ, 1997.-23 с.
3. Преображенский И.П., Харазянц А.А. Баскетбол в школе.- М.: Просвещение, 1969.
4. Спортивные игры: Учебник для студентов педагогических институтов /Под ред. В.Д.Ковалева.- М: Просвещение, 1988.-304 с.
5. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры /Под ред. Ю.И.Портных.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-320 с.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- 287 с.
7. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р. Яхонтова.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 175с.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол.- М.: Физкультура и спорт, 1978.-160с.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОФП И СФП УЧАЩИХСЯ МУДОД ДЮСШ №2  
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА**

**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Бег 20 (м)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 (м)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 лет	4.9	4.6	4.3	85	95	105	16	18	20	12.6	11.6	11.4									
8 лет	4.9	4.6	4.3	90	100	110	16	20	25	12.5	11.4	11.3									
9 лет	4.6	4.4	4.2	105	115	120	20	25	30	11.8	11.3	11.2									
10 лет	4.5	4.3	4.1	120	133	148	22	27	33	11.7	11.4	11.0									
11 лет	4.5	4.1	4.0	130	145	155	26	32	36	11.5	11.0	10.5	2	3	4	1	2	3			
12 лет	4.4	4.0	3.9	140	165	175	30	35	41	11.3	10.0	10.4	2	3	4	1	2	3			
13 лет	4.3	3.9	3.8	150	175	185	33	37	43	10.9	10.2	9.6	3	4	5	1	3	4	6	8	10
14 лет	4.1	3.9	3.6	155	180	190	36	40	45	10.7	10.0	9.4	3	4	5	1	3	4	6	8	10
15 лет	4.0	3.8	3.6	165	184	194	37	42	46	10.5	9.4	9.1	3	5	6	2	4	5	7	9	11
16 лет	4.0	3.7	3.5	180	190	200	38	45	48	10.4	9.3	9.0	3	5	6	2	4	5	7	9	11

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОФП И СФП УЧАЩИХСЯ МУДОД ДЮСШ №2  
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА**

**ЮНОШИ**

<b>ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ</b>																								
	Бег 30 (м)			Бег 1000 (м)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 (м)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
Возраст	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 лет	7.4	7.0	6.6	7.30	7.00	6.30	120	130	140	15	20	25	11.6	10.8	10.4									
8 лет	7.0	6.6	6.2	7.00	6.30	6.00	130	140	150	18	23	28	11.7	10.9	10.3									
9 лет	6.6	6.2	5.8	6.30	6.00	5.30	140	150	160	20	25	30	11.3	10.5	10.1									
10 лет	6.4	6.0	5.6	6.00	5.30	5.00	150	160	170	23	28	33	11.2	11.4	9.8									
	Бег 60 (м)			Бег 1000 (м)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 (м)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
Возраст	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
11 лет	11.0	10.5	10.0	5.20	5.00	4.40	160	170	180	30	35	37	11.5	10.0	9.5	2	3	4	1	2	3			
12 лет	10.5	10.0	9.5	5.00	4.40	4.20	170	180	190	34	37	41	10.4	9.9	8.3	2	3	4	1	2	3			
13 лет	10.0	9.5	9.0	4.40	4.20	4.00	180	190	200	31	40	43	9.8	9.0	8.0	3	4	5	1	3	4	6	9	10
14 лет	9.5	9.0	8.5	4.20	4.00	3.50	190	200	210	38	43	45	9.2	8.0	7.5	3	4	5	1	3	4	7	10	11
	Бег 100 (м)			Бег 1000 (м)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 (м)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
Возраст	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
15 лет	15.9	15.2	14.5	4.00	3.50	3.40	200	210	220	40	45	48	8.2	7.4	7.0	4	5	6	2	4	5	9	10	12
16 лет	16.4	14.7	14.0	4.00	3.40	3.30	210	220	230	41	47	50	8.0	7.2	6.8	4	5	6	2	4	5	10	12	14