

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 18 » 09 2019 год



Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
А.Б. Андрющенко
« 18 » 09 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями,
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет

Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:

Жукова Инна Николаевна,
заместитель директора по УР

Рецензент:

Артеменко Тарас Григорьевич,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУВО «ЧГИФКиС»,
Чурапча, РС (Я)

г. Нерюнгри
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
1.1. Характеристика вида спорта	3-4
1.2. Формирование групп по уровням подготовки	4
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	5-7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7-14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14-37
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14-16
3.2. программный материал для практических занятий	16-18
3.3. Вид спорта	18-25
3.4. Основы профессионального самоопределения	25-27
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	27-28
3.6. Развитие творческого мышления	28-30
3.7. Судейская практика	30-31
3.8. Национальный региональный компонент	31-33
3.9. Специальные навыки	33-35
3.10. Спортивное и специальное оборудование	35-37
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	37-38
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	39-42
5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	39-42
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	42
6.1. Интернет-ресурсы	42
6.2. Список используемой литературы	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для ДЮСШ «Лидер» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. , Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15.11.2018г. и другими нормативными документами и локальными актами.

Содержание предпрофессиональной программы по баскетболу определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ «Лидер», в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания программы годовые учебные планы программ согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение его базовой цели, осуществляется в соответствии с определенными видами деятельности, отражающими решение конкретных задач:

- *общеподготовительный вид* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие творческих способностей;

- *физкультурно-спортивный вид* - обеспечивает профильно-специализированную подготовку по одному из видов спорта, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;

- *профессионально-прикладной вид* - обеспечивает начальную прикладно ориентированную подготовку в конкретной деятельности, связанной с организацией занятий физической культурой, проведением спортивных соревнований и мероприятий, участием в волонтерском движении;

- *оздоровительно-рекреативный вид* - предусматривает использование средств физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, укреплении здоровья и повышении работоспособности;

- *адаптивный вид* - предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

1.1. Характеристика вида спорта баскетбол.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в Российской Федерации. Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска — одно очко.

Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки — 26 x 14 м и на площадках 20 x 11 м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года.

Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию и вырабатывают у игроков физические и морально-волевые качества и навыки, необходимые в трудовой и боевой деятельности,— быстроту, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, ориентировку, коллективизм и др.

Постоянное пребывание игроков в коллективе и подчинение своих личных интересов интересам команды способствует воспитанию в игроках чувства товарищества и внутренней дисциплины.

Баскетбол, являясь ценным средством физического воспитания советской молодежи, постепенно становится одной из наиболее массовых спортивных игр. Для нее 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.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-

воспитательное. 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. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В современной системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди учащихся и молодежи.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Многолетнее обучение требует учета особенностей возрастного развития, и, в связи с этим, тщательного подбора средств и методов учебной работы. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего физического и психического развития. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.2.Формирование групп по уровням подготовки

Количество обучающихся в группах, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах определяются локальным нормативным актом. Обучающиеся ДЮСШ «Лидер» распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Минимальный возраст зачисления детей на обучение - 8 лет.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Виды спорта	Мини мальн ый возра ст для зачис ления (лет)	Спортивно- оздоровительны е группы		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				1-2 год обуч.		3-4 год обуч.		5-6 год обуч.		1-2 год обуч.	
		напол няемо сть	Недель ная нагрузк а (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагру зка (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагру зка (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагру зка (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недель ная нагрузк а (час)
Баскетбол	8	15-20	6	16	6	12	8	12	10	12	12

Условия комплектования групп по баскетболу

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся, возраст	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.)
Базовый уровень			
1-2 год	8-9 лет	3	252/6
3-4 год	10-11 лет	4	336/8
5-6 год	12-13 лет	5	420/10
Углубленный уровень			
1-2 год	14-15 лет	6	504/12

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» :

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» :

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой игры баскетбол;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в баскетболе.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха(Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества баскетболиста;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования для баскетбола;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития баскетбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики игры баскетбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- формирование мотивации к занятиям баскетболом;
- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят два уровня подготовки : базовый, углубленный. На каждом уровне подготовки предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню 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.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом:

- 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы
- 10 недель работы вне образовательного учреждения по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу, тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план (базовый уровень)

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Спортивно-оздоровит. группы	Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
			Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
			6	6	8	8	10	10
		кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)		252	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	186	186	186	236	236	306	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	82	82	82	106	106	136	136
1.3.	Вид спорта	82	82	82	106	106	136	136
2.	Вариативные предметные области	66	66	66	100	100	114	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	12	14	14	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	12	10	10	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	12	12	12	24	24	22	22
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	42	42	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	6	6	6	10	10	14	14

Учебный план (углубленный уровень)

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
		1-й год	2-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
		12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)		504	504
1.	Обязательные предметные области	354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	80
1.3.	Вид спорта	94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	140
2.	Вариативные предметные области	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	16	16
2.3.	Судейская практика	20	20
2.4.	Национальный региональный	20	20

План учебного процесса (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
								12	12
								кол-во часов в год	кол-во часов в год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объём часов (42 учебных недели)	1008	16	88	894	4	6	504	504
1.	Обязательные предметные области	552	*	*	*	*	*	276	276
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	68	*	68	*	*	*	34	34
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	*	*	144	*	*	72	72
1.3.	Вид спорта	200	*	*	200	*	*	100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	*	*	140	*	*	70	70
2.	Вариативные предметные области	290	*	*	*	*	*	146	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	*	*	40	*	*	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32	*	*	32	*	*	16	16
2.3.	Судейская практика	40			40			20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	40	*	*	40	*	*	20	20
2.5.	Специальные навыки	110	*	*	110	*	*	56	54
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	28	*	*	28	*	*	14	14
3.	Теоретические занятия	20	*	20	*	*	*	10	10
4.	Практически занятия	120	*	*	120	*	*	60	60
4.1.	Тренировочные мероприятия	48	*	*	48	*	*	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	*	*	40	*	*	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	32	*	*	32	*	*	16	16
5.	Самостоятельная работа	16	16	*	*	*	*	8	8
6.	Аттестация	10	*	*	*	4	6	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	4	*	*	*	4	*	4	*
6.2.	Итоговая аттестация	6	*	*	*	*	6	*	6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Базового уровня 1-2 года обучения (6 часов)**

Таблица 7

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	20	20	20	18	20	18	18	14	186
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	82
1.3.	Вид спорта	6	6	10	10	10	8	10	8	8	6	82
2.	Вариативные предметные области	7	7	6	6	6	6	6	8	8	6	66
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки		1	2	2	2	2	3	4	5	3	24
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1						6
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
базового уровня 3-4 годов обучения (8 часов)**

Таблица 8

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	24	24	24	24	24	22	24	24	24	22	236
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	106
1.3.	Вид спорта	8	8	10	12	12	10	12	12	12	10	106
2.	Вариативные предметные области	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
2.4.	Специальные навыки	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего за месяц		34	34	34	34	34	32	34	34	34	32	336

**Примерный план-график распределения учебных часов в
базового уровня 5-6 годов обучения (10 часов)**

Таблица 9

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	30	30	31	31	31	31	29	30	32	31	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	14	14	14	136
1.3.	Вид спорта	13	13	14	14	14	14	13	13	14	14	136
2.	Вариативные предметные области	14	14	11	11	11	9	13	12	10	9	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
2.4.	Специальные навыки	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Всего за месяц		44	44	42	42	42	40	42	42	42	40	420

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Углубленного уровня 1-2 годов обучения (12 часов)**

Таблица 10

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	36	36	36	36	36	33	36	36	36	33	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
1.3.	Вид спорта	10	10	10	10	10	7	10	10	10	7	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
2.	Вариативные предметные области	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	16
2.3.	Судейская практика	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	20
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.4.	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего за месяц		51	51	51	51	51	48	51	51	51	48	504

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица 11

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Судейская практика	-	5-10
Национальный региональный компонент	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

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

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 12

№ п/п	Тема.	Уровни подготовки			
		базовый			углубленный
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	6	8
2.	Состояние и развитие баскетбола в России.	2	2	4	6
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	2
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	4	4
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	2
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2	2
9.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4	2
10.	Спортивные соревнования . оборудование	3	4	6	10
Всего часов:		22	24	34	40

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.

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов! и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

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 вариативность. Просмотр киноколясок, 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 района, 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.

3.2. Программный материал для практических занятий (учебный материал для всех уровней подготовки) Физическая подготовка (для всех возрастных групп) Общеподготовительные упражнения

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках,

спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.3. Вид спорта

Техническая подготовка

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

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Тактическая подготовка

Методика обучения тактике игры

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка. Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Обучение действиям игрока без мяча

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему. Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на шите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

- объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;
- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх.п.: стоя лицом, спиной ил боком к направлению движения; сидя на полу(ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;
- то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука).
- освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;
- то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;

- при активном противодействии защитника;
- выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;
- выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;
- выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча:

- объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;
- повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;
- то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;
- то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;
- при ограниченной активности защитника;
- выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;
- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исх.п. – ловля мяча; передача –кувырок вперед (назад) – встать в исх.п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;
- чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;
- выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих : 3х1; 2х1;3х2 и т.д.;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

- объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;
- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;
- то же сто и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;
- ведение по кругу, либо по восьмерке;

- направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;
- по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;

- обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;

- ведение мяча с изменением высоты отскока;
- перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
- активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;

- вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

- объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;
- чередование позиций бросков с места и в прыжке;
- в сочетании с остановкой после ведения мяча;
- выполнение бросков с близкой дистанции;
- непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;

- выполнение бросков после ведения;
- в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
- многократное воспроизведение разновидностей бросков;
- вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

Обучение групповым тактическим действиям

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

- объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;

- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;

- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;

- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;

- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

Обучение командным тактическим действиям

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

Тактика нападения.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

Последовательность обучения игровым приемам нападения

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 передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача 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 (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов : стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия

Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграл защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрок» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрок» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию: Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки в ее задачи входит

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят баскетболиста в плане его физической технико-тактической подготовленности; но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболиста и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение заданной задачи

органически связано с воспитательной работой.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективности соревновательной деятельности. Обучение юных баскетболистов при саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - взаимное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном видении целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются всесторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой; да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности:

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в

своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием активности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностью недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется ещё множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их реагирование могут быть осуществлены при помощи специальных примеров которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться в состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я не боюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости: Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3- минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют: оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок и не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть проведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей волейболистов.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Система отбора

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных баскетболистов. Отбор и спортивная ориентация юных баскетболистов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить 4 этапа:

- набор в группы базового уровня;
- отбор обучающихся в группы углубленного уровня;
- отбор для углубленной специализации по баскетболу;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств.

3.4. Основы профессионального самоопределения.

В данный период времени нарастание глобальных изменений в обществе порождает в человеке необходимость выработки собственного отношения к происходящему. Самоопределение становится составной частью процессов, связанных с принятием человеком жизненно важных решений. Соответственно личностное самоопределение является отражением системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования человеком своего будущего. Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением его к делу и дать ответ на вопрос «кто я?». И чем обширнее знания ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Итак, процесс формирования готовности к самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности будет успешным, если будет осуществляться на основе модели самоопределения юного спортсмена; реализация модели будет способствовать формированию готовности юного спортсмена к осознанному выбору вида спортивной деятельности; будет организовано стимулирование процесса самопознания и самоопределения через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; если в учреждениях спортивного профиля будет использован комплекс педагогических мероприятий, методической основой которого является личностно ориентированный подход

В соответствии с положениями личностно ориентированного, аксиологического и системно-деятельностного подходов сконструирована модель, которая раскрывает механизм самоопределения юного спортсмена. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в

режим рефлексивного функционирования с последующим формированием системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования своего будущего. Определены следующие педагогические условия успешного функционирования педагогической модели самоопределения юного спортсмена в системе образовательных учреждений спортивного профиля: 1) целенаправленная мотивация юного спортсмена к самоопределению при выборе вида спортивной деятельности; 2) стимулирование у юных спортсменов процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; 3) использование в образовательном пространстве учреждений спортивного профиля комплекса мероприятий, способствующих самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности.

Педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ - это совокупность педагогически верифицируемых положений, регламентирующих детерминацию и описание, организацию и коррекцию системы возможностей и ограничений в построении и реконструкции процессов социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ, предопределяющих устойчивое развитие личности обучающегося в моделях самоидентификации, самовыражения, самоутверждения через продукты ведущей деятельности и общения, хобби и досуга, отражаемых и визуализируемых нами в конструктах саморазвития и самосовершенствования, сформированности культуры самостоятельной работы и нравственных отношений, устойчивостью и принятием идей здоровьесбережения и высоких результатов практики выделенных (описываемых) процессов (социализация, самореализация).

Выделим педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ:

1. Реализация идей гуманизма и учета нормального распределения способностей и здоровья в выборе направления и возможностей самореализации личности обучающегося в ДЮСШ и, как следствие, оптимальная социализация личности в микро-, мезо-, макро- и мегагрупповых отношениях и коллективах.

Специфика постановки задачи оптимальной социализации и самореализации обучающегося в ДЮСШ - одна из важных задач определения возможностей педагогического коллектива качественно выявлять и решать задачи и противоречия внутриличностного развития обучающегося, занимающегося спортом в ДЮСШ, а также мультисредовые и мультикультурные противоречия, предопределяющие развитие социальных и профессиональных отношений в педагогическом и ученическом коллективах структуре занятий, в структуре выбранным видом спорта и соблюдения приоритетов постановки и решения задач развития личности в ДЮСШ.

Грамотная верификация основ педагогического взаимодействия всегда реализует условия учета модели гуманизма и нормального распределения способностей, в структуре которых личность обучающегося принимается уникальной ценностью, развитие которой представляет интерес и с позиции педагогики и психологии развития, и с позиции педагогики физической культуры и спорта, и если есть необходимость - то с позиции знаний и компетенций специальной педагогики, фасилитирующей включение детей-инвалидов в систему социальных ролей и социальных связей современного культурно-исторического пространства, реализующего частный случай - взаимодействие и развитие личности в свободном воспитательно-образовательном пространстве с учетом потребностей и возможностей личности самостоятельно решать задачи самоопределения, самосовершенствования, самореализации, взаимодействия, социализации и адаптации в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях, обеспечивая тем самым защиту данной категории обучающихся. Гуманизм как ценность и приоритет изменений социальных отношений в таком понимании диктует утверждение истинных общечеловеческих ценностей в принятии коллективом ДЮСШ обучающихся, имеющих специальные потребности в образовании, детей-инвалидов, желающих самореализоваться в направлении самореализации параолимпийского движения, определяющего доступной возможностью занятий параолимпийскими видами спорта обучающимся-инвалидам, включенных в социальные и социально-образовательные отношения.

Приоритеты акмепедагогики также уникальны по своим свойствам и характеристикам детерминации и визуализации всех звеньев целостного педагогического процесса, в котором нас интересуют его такие грани, как социализация и самореализация. В структуре акмепедагогической концепции развития личности обучающегося ДЮСШ (основное направление подготовки в работе педагогов ДЮСШ) акцент делается на качественном развитии личности обучающегося, включенного в систему социальных ролей и приоритетов развития, где высокие достижения в выбранном поле деятельности являются базовой ценностью и целью, согласованно корректируемые в соответствии с классической формой мультисредовых противоречий «хочу - могу - надо - есть», предопределяющих успешность самореализации личности, ее продуктивную форму самовыражения и самоутверждения, располагающих общество к высокой оценке продуктов деятельности обучающегося и, как следствие, всего самого обучающегося, включенного в социальные и профессиональные отношения. А это и есть

социализация личности, которая в данной ситуации строится на получении личностью высоких результатов в выбранном виде спорта и оценки данных результатов микро-, мезо-, макро- и мегагруппами социального и социально-профессионального генеза.

2. Оптимизация выбора форм и методов, средств и педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, системно фасилитирующих возможность оценки качества социализации и самореализации личности в соответствии с группой принадлежности обучающегося в модели нормального распределения способностей и здоровья.

3. Учет качества и разнообразия образовательных услуг в системе дополнительного образования детей и юношества в модели верификации оптимальной самореализации личности в выбранном виде спорта.

4. Доступность и своевременность формируемых потребностей и способностей обучающихся, включенных в систему занятий в ДЮСШ.

5. Использование современных достижений и педагогических инноваций в подготовке педагогического коллектива ДЮСШ в разработке индивидуального плана развития и плана образовательного учреждения, в согласованной последовательности звеньев которых должен быть получен позитивный результат постановки целей и их достижений. В нашей ситуации нам будет интересна практика самореализации, самосовершенствования, саморазвития личности педагога (тренера по выбранному виду спорта) и обучающегося, включенных в систему контроля качества образовательных услуг и уровня достижений личности, занимающегося определенными видом спорта. В таком понимании мы плавно подходим к следующему компоненту детерминированных педагогических условий.

6. Формирование потребности в высоком уровне сформированности культуры самостоятельной работы личности, предопределяющей успешность и состоятельность личности обучающегося и педагога в продуктивном самовыражении через достижения в социально-профессиональных соревнованиях и конкурентной борьбе за первенство в выделенной области деятельности.

7. Создание оптимальной модели включения личности обучающегося в условия выбора будущей профессии и, как следствие, в систему непрерывного профессионального образования, являющегося гарантом стабильности развития и получения качественных результатов ведущей деятельности личности.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безупорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и

высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской

3.6. Развитие творческого мышления.

В последние годы в отечественной педагогике и психологии возрос интерес к развитию креативности. Актуальность его изучения определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности. Для этого необходимо активизировать творческий потенциал, развивать творческие способности, креативность. Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития креативности. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в школьном возрасте. Творческие способности или креативность заложены и существуют в каждом ребенке. У детей проявления креативности носят достаточно массовый характер, и большинство специалистов относят к ней такие познавательные качества как фантазия, творческое воображение. Развитие креативности происходит в творческой деятельности. Система образования в нашей стране в целом направлена на развитие созидющего творческого воображения, а не фантазирования, что было бы существенней для развития личности. Имеющиеся задатки у большинства людей с годами постепенно гасятся и это плохо. Огромную помощь в этом может оказать методика развития творческого воображения и фантазирования. При всем разнообразии определений креативности (как способность порождать новые идеи, отказываться от стереотипных способов мышления, способность к постановке гипотез, к порождению новых комбинаций и т.д.) ее суммарная характеристика заключается в том, что креативность – это способность создавать нечто новое, оригинальное. Взгляды на природу креативности изменялись: если вначале она понималась как регрессивный мыслительный процесс, то впоследствии ее стали рассматривать как высший мыслительный процесс. Содержание методики можно разбить на два класса:

- приемы и методы активизации творческого воображения и фантазирования, преодоление психологической инерции мышления и познавательно-психологических барьеров;
- приемы и методы генерирования творческих идей и повышение эффективности решения творческих задач.

Приемы и методы первого класса в основном используются для развития компонентов творческого воображения и мышления: гибкости, оригинальности, переключаемости внимания, памяти и др.

Методы второго класса позволяют получать фантастические идеи путем целенаправленного преобразования исходной ситуации. Кульминация креативного процесса: озарение, новое видение предмета, внутреннее осознание неполноты или несоответствия своего старого знания новому, побуждающее к углублению в проблему, поиску ответов. В итоге появляется информационный запрос, у каждого – свой. Возникает потребность в движении и получении знаний под руководством учителя или с помощью родителей.

Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию. Такими условиями являются:

- ранее физическое и интеллектуальное развитие детей;
- создание обстановки, определяющей развитие ребенка.
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.
- предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.
- умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.
- комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству
- в творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

- Научить детей мыслить в разных направлениях;
- Научить находить решения в нестандартных ситуациях;
- Развить оригинальность мыслительной деятельности;
- Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;
- Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

- Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана школы.

- Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

- Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

- Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

- Креативность учеников стимулируется, как показывает опыт, эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку.

Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя. В основу принципа сопряженного психофизического развития школьников на уроках физической культуры входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития

двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности школьников осуществляется учителям через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм, через систему внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.7. Судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач проводится на углубленном уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- составить конспект и провести самостоятельно занятие;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях

Для получения звания " Юный спортивный судья" каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по плаванию;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Жесты судей в баскетболе

Засчитывание мяча:

Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть

Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх

Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх

Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди

Относящиеся ко времени:

Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком

Остановка времени для фолла. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.

Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.

Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)

Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.

Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"

Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем

Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки

Правила баскетбола

Продолжительность игры - 40 минут с большим 10-минутным перерывом между двумя половинами игры. Игровое время считается "чистое", во время неигровых пауз и пробития штрафных бросков оно останавливается.

В случае равного счета в основное время назначается дополнительный пятиминутный период.

Если счет после пятиминутки опять равный, назначается еще пятиминутка.

Согласно правилам в баскетбол играют две команды, в состав которых обычно входит по двенадцать игроков, на площадке для игры одновременно присутствует по пять игроков от каждой команды. Перед каждой командой поставлена задача - забросить мяч в корзину соперников и не дать другой стороне завладеть мячом и закинуть в свою корзину. Играть с мячом можно только руками. Является нарушением правил когда игрок бежит по площадке и не ударяет мячом об пол, преднамеренно бьет по мячу ногой, блокирует любой частью ноги или бьет кулаком по мячу. Не преднамеренные, случайные касания ногой или частью ноги не является нарушением.

Победителем в игре становится та команда, которая после завершения игрового времени набрала наибольшее количество очков. В случае, когда команды после окончания игрового времени набрали одинаковое количество очков, назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени). Если после дополнительного времени счет остается равным, то назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не определится победитель игры.

За одно попадание в корзину назначается разное количество очков:

1 очко - за каждый точный бросок со штрафной линии

2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе трех очковой линии)

3 очка - бросок из-за трех очковой линии на расстоянии 6м 25см

Отсчет начала игры начинается после спорного броска в центральном круге игровой площадки при условии правильного отбития мяча одним из игроков. Обычно матч состоит из четырех периодов по десять минут (в Национальной баскетбольной ассоциации это время составляет двенадцать минут) с перерывами по две минуты. Перерыв между второй и третьей четвертями игры составляет пятнадцать минут. После окончания большого перерыва команды обмениваются корзинами.

В баскетбольной игре часто случаются разные несоблюдения и нарушения правил, а именно:

- нарушения;
- фолы.

К игре в баскетбол предъявляются следующие требования: игра может проходить на открытой площадке или в закрытом зале высотой не менее 7 м. Размер игровой площадки - 26х14 м. Размер щита - 180х120 см. Расстояние от нижнего края до грунта или пола должно составлять 275 см. Корзина представляет собой кольцо из металла, которое обтянутое сеткой без дна. Крепится корзина на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол составляет 75-80 см, при этом масса мяча должна быть в пределах 600-650 г.

3.8.Национальный региональный компонент.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь растущей популярности среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта, в силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически

все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народные виды физических упражнений, игры и состязания явились составной частью общей культуры народов Севера. Оно было направлено на воспитание сильного, ловкого, смелого, выносливого и решительного молодого поколения - продолжателя рода. Коренные народы Якутии, пройдя сквозь века тяжелых испытаний, остались жизнеспособными благодаря сохранению этого культурного наследия, в том числе и физической культуры. Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу.

В Республике Саха (Якутия) развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия).

Развитие и популяризация национальных видов спорта и игр народов нашей многонациональной республики является главной целью деятельности Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии "Сахаада-спорт" с момента ее учреждения в 1992 г. - во время IV Сельских спортивных Игр Якутии в селе Чурапча.

Создание Ассоциации "Сахаада-спорт" было своевременным, учитывая то, что в период ее организации массовая физическая культура и спорт в республике вследствие объективных экономических и социальных условий в какой-то степени потеряли свою устойчивую основу.

Благодаря тому, что тогда был сделан акцент именно на возрождение национальных видов спорта, не требующих больших материальных затрат и специальных условий для повышения мастерства, был сохранен и приумножен потенциал, который был наработан десятилетиями. Появилось много соревнований с различной формулой состязаний - рейтинговые, кубковые. Расширилась география проведения турниров, первенств и спартакиад.

Благодаря поддержке руководства Республики Саха (Якутия) в настоящее время Ассоциация "Сахаада-спорт" стала одной из самых крупных общественных объединений республики.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования:

- первые официальные соревнования по национальным видам спорта были проведены в 1927 году;

- в 1968 году было принято решение Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары.

- в 2009 году состоялась уже XVIII Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в г. Вилюйске. В программу Спартакиады были включены десять дисциплин: легкая атлетика, мас-рестлинг, якутские прыжки, борьба хапсагай, национальное многоборье, гиревой спорт, стрельба из лука, пулевая стрельба, спортинг и конные скачки.

Также в рамках Спартакиады проведены два крупных состязания - Абсолютное первенство России по мас-рестлингу и Всероссийский турнир по якутским прыжкам, в которых приняли участие сильнейшие атлеты не только нашей страны, но и мира. Всего в Спартакиаде приняло участие более полутора тысяч спортсменов, представлявших не только республику, но и другие регионы России.

- ежегодно утверждается Комплексный календарный план Ассоциации «Сахаада-спорт», ГУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары» и Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту по национальным видам спорта.

Состязания по национальным видам спорта народов Якутии включаются в программы крупных общереспубликанских, всероссийских и международных соревнований:

- Международные детские спортивные игры «Дети Азии»;

- с 2003 года якутские прыжки включаются в программу первенства страны по легкой атлетике среди студентов, Всероссийского традиционного турнира по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта», с 2007 года - в программу Чемпионата России по легкой атлетике, с 2009 года - в программу Международного турнира по легкой атлетике «Мемориал Антипова» в г. Баку (Азербайджан).

- с 2007 года ежегодно проводятся Чемпионат России, Абсолютный чемпионат России, по мас-рестлингу, данный вид включается в программу мультитурнира по силовым видам спорта «Золотой тигр-ГУ», становится традиционным первенство России по мас-рестлингу среди юношей, juniоров и ветеранов;

- в октябре 2010 года состоялся первый международный турнир по борьбе хапсагай в рамках V Всемирных игр борьбы FILA.

В составе Института физической культуры и спорта Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 2001 года создана и действует кафедра национальных видов спорта. Кафедра выпускает тренеров - преподавателей по национальным видам спорта, являясь координирующим центром по методическому обеспечению, научно- исследовательской работе, внедрению самобытных физических упражнений, их элементов в физкультурную, спортивно-массовую, оздоровительную работу среди населения, молодежи и школьников. Основными направлениями научной деятельности являются история физкультурного движения в Якутии, теория и методика национальных видов спорта, этнопедагогика физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия), применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в современной системе физического воспитания, организационно - управленческие основы подготовки специалистов.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

3.9. Специальные навыки

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях 2 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 5); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Требования техники безопасности в процессе занятий.

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении уроков по подвижным и спортивным играм:

- Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15°C – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15°C – спортивный костюм, спортивная обувь.
- Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
- Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
- Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
- Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
- Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
- Оказывать необходимую помощь товарищам в случае необходимости.
- Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
- Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
- Ногти должны быть коротко острижены.
- Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- Не бросать мяч под ноги игрокам.
- Не передавать или подавать мяч ногой.
- Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
- Не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.
- Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
- О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавали мяч в спину партнера
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков
- Не ставили подножек
- Не выставляли локти
- Не делали блокировок
- Не толкались руками.

Обучающийся должны помнить, что:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.

Во время игры:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем

- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.

Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

3.10. Спортивное и специальное оборудование **Оборудование необходимое для занятий баскетболом**

Баскетбольная площадка - это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. Игровая площадка для баскетбола имеет свои размеры, которые регламентированы федерацией баскетбола ФИБА. К игровой площадке выдвинуты следующие требования – поверхность площадки должна быть плоской и твердой, и не иметь никаких препятствий. Она представляет собою прямоугольник размером 26 x 14 метров от внутренних краев ограничивающих линий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки несколько другие и они должны быть равными 28 метрам в длину и 15 метров в ширину.

Высота помещения или расстояние до самого низкого препятствия, где проводятся соревнования, должны быть не меньше 7 метров. Поверхность игровой площадки должна быть хорошо и равномерно освещена. Осветительные приборы должны находиться в таких местах, где они не будут создавать помехи зрению игроков.

Все официальные соревнования до конца 1960-х годов проводились как в спортивных залах, так и на открытых площадках. Начиная с 1968 года, все официальные соревнования проводятся исключительно в закрытых помещениях.

Разметка баскетбольной площадки:

Центральный круг измеряется по внешнему краю окружности и размещается он в центре площадки, и диаметр его равен 3,6 метра.

Центральная линия. Параллельно лицевым линиям проводится центральная линия через середины боковых линий и выступает на 15 см за каждую боковую линию.

Ограничивающие линии - линии, которые ограничивают короткие стороны, принято называть лицевыми, а те, что ограничивают длинные стороны, называют боковыми.

Трехочковая линия. Вся игровая площадка является зоной трех очковых бросков, за исключением зоны около щита соперника, которая ограничивается трехочковой линией – полукруг, радиус которого равен 6,25 метра, проведенный до пересечения с лицевыми линиями.

Линия штрафного броска. Параллельно каждой лицевой линии наносится линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Проводят ее таким образом, чтобы ее дальний край располагался на расстоянии 5,8 метра от внутреннего края лицевых линий, а ее середина находилась бы на виртуальной линии, которая соединяет середины обоих лицевых линий.

Баскетбольный щит

Для игры в баскетбол на спортивной площадке устанавливаются два щита, на которых прикрепляется корзина (кольцо). Для изготовления щита используют соответствующий прозрачный материал, обычно это цельный кусок закаленного небьющегося стекла, которое имеет степень твердости, равную твердости щита изготовленного из пород твердого дерева толщиной 3 см. Щиты разрешается изготавливать также из других материалов, но они должны быть окрашены в белый цвет, и отвечать следующим требованиям:

Размер щита должен быть шириной 1,8 м (+3 см) и высотой 1,05 м (+2 см). Нижний край щита располагается на высоте 2,9 м от поверхности игровой площадки.

Лицевая сторона поверхности щита должна быть гладкой, края размечаются линией, позади кольца наносится прямоугольник следующих размеров: по вертикали – 45 см и 59 см по горизонтали. При этом верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца. Все линии на прозрачных щитах белого цвета и черного во всех остальных случаях. Ширина полос

должна быть равной 5 см.

Щиты жестко монтируются под прямым углом на обоих концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Центры лицевых поверхностей каждого щита лежат на перпендикулярных линиях, восстановленных из точек, которые расположены на игровой площадке на расстоянии 1,2 м от середины внутреннего края каждой лицевой линии.

Баскетбольная корзина

Кольцо баскетбольной корзины должно иметь следующую конструкцию: минимальный внутренний диаметр равен 45 см, а максимальный 45,7 см. Окрашивается кольцо в яркий оранжевый цвет.

Кольцо изготавливается из прочного металла диаметром не менее 16 мм, максимальный диаметр прутка может быть равным не более 20 мм. На нижней части кольца должно быть приспособление для установки сеток, такое, которое не допускало бы травмы пальцев.

Приспособление для крепления сеток должно быть безопасным, не иметь острых краев и щелей, чтобы пальцы игроков не могли попасть в них.

Кольцо крепится к конструкции щита таким образом, чтобы никакие усилия, которые прикладываются к кольцу, ни коим образом не передавались непосредственно на щит. Следовательно, должен отсутствовать прямой контакт между кольцом, устройством которое крепит кольцо к щиту, и самим щитом. Однако зазор должен быть таким, чтобы туда не могли попасть пальцы.

Баскетбольный мяч

История баскетбольного мяча начинается немного позже появления баскетбола. Изначально для игры в баскетбол использовался обычный футбольный мяч, хотя со временем в баскетбол начали играть специальными мячами.

Самый первый баскетбольный мяч был пошит из нескольких кусков кожи, внутри его располагалась воздушная камера и этот мяч имел шнуровку, наподобии мяча для регби. Такой мяч был немного больше современного баскетбольного мяча: в окружности он составлял порядка 84 см., при том что сейчас в баскетбол играют мячами окружностью в 75-80 см. Этот мяч не имел строго округлой формы, поэтому ним было немного сложно играть. Хотя в данное время это и не было нужно, так как дриблинг не использовался, а перемещать мяч можно было за счёт передач от игрока к игроку. Проблема еще была и в том, что после каждой четверти такой баскетбольный мяч нужно было подкачивать, предварительно развязывая шнуровку.

Техническое оборудование

Для проведения баскетбольного матча команда-хозяин должна предоставить судейской бригаде следующее техническое оборудование:

Игровые часы и секундомер. Судья-секундометрист обеспечивается игровыми часами и секундомером. Игровые часы предназначены для отсчета точного времени периодов игры и перерывов между ними. Располагают такие часы так, чтобы их отчетливо видели все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов, так называемых тайм-аутов, используется секундомер, но ни коим образом игровые часы.

Устройство отсчета тридцати секунд. Таким устройством отсчета 30 секунд снабжается судья-оператор.

Сигналы. Для оповещения разных сигналов необходимо иметь специальное оборудование, которое выдавало бы, по крайней мере, два сигнала с различным уровнем громкости. Один из них для секундометриста и секретаря. Такие сигналы звучат автоматически и указывают на окончание периода игры. Такие сигналы должны быть мощными, чтобы их можно было легко услышать в шумной атмосфере игрового зала.

Табло счета. В игровом зале должно быть табло счета, оно должно быть хорошо видным всем, кто непосредственно связан с игрой, а также зрителям.

Протокол. При проведении всех официальных соревнований, организованных ФИБА, в обязательном порядке ведется протокол по форме, утвержденной Международной Федерацией баскетбола(ФИБА).

Указатели фолов игрока. Секретарь соревнований в своем арсенале должен иметь указатели. Указатели представляют собою таблички с размерами цифр в высоту не менее 20 см и в ширину не менее 10 см. При проведении матча два периода по 20 минут используют цифры от 1 до 5; цифры от 1 до 4 – черного цвета, а цифра 5 – красного. При проведении игры продолжительностью четыре периода по 12 минут используются цифры от 1 до 6; черного цвета - от 1 до 5 и красного – 6.

Указатели фолов команды. Секретарь должен иметь также указатель фолов команды, с цифрами красного цвета размером 35 см в высоту и 20 см в ширину. Такие указатели должны быть хорошо

видными всем, кто связан с игрой. Указатели могут быть электронными, но они должны в обязательном порядке отвечать требованиям указанным выше.

Индикатор фолов команды. Для показа количества командных фолов должно быть соответствующее устройство. Для игры 2 x 20 минут оно останавливается в половине игры, когда число фолов достигло 8 и 5 в периоде для игры 4 x 12 минут. Такой индикатор указывает на то, что игроки команды достигли определенного уровня наказания.

4. 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, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется 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;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков 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.

План воспитательной работы

Таблица 13

№ п/п	Мероприятия	Сроки
ТРУДОВОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Мелкий ремонт спортивного инвентаря, установка нового	в течение года
2.	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и местах проведения учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.	Уборка прилегающей территории, мест проведения соревнований	в течение года
4.	Участие во Всероссийской акции «Зеленая Россия»	Сентябрь, май
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Проведение торжественного вручения обучающимся свидетельств об окончании школы, поощрения	май
2.	Организация показательных выступлений обучающихся отделений ДЮСШ «Лидер» на спортивно-массовых мероприятиях города, района.	в течение года
3.	Проведение общих собраний с обучающимися отделений по видам спорта	один раз в квартал
4.	Проведение бесед на темы: «Личная и общественная гигиена» «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах» «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь» «Профилактика вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм)» «Противопожарная безопасность» «Антитеррористическая безопасность»	в течение года
5.	Проведение спортивных информаций в группах	один раз в неделю
6.	Опубликование в средствах массовой информации сведений о проведении соревнований и показанных спортивных результатах	в течение года
7.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к занятиям в ДЮСШ «Лидер»	в течение года
8.	Работа с несовершеннолетними, находящимися в социально-опасном положении и состоящих на профилактическом учете «группы риска», КДН и ЗП, ОВД и их родителями по профилактике правонарушений.	в течение года
9.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к проведению соревнований, участию в показательных мероприятиях.	в течение года
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе.	в течение года
2.	Проведение бесед с обучающимися и их родителями по изучению спортивной этики, культуре разрешения конфликтов	в течение года
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Использовать государственные символы России и Республики Саха (Якутия) в проведении спортивных мероприятий.	в течение года
2.	Организовывать экскурсии для участников соревнований с целью ознакомления с памятниками истории и культуры России и Республики Саха (Якутия)	в течение года
3.	Оформление фотомонтажа, показ видеоматериалов об истории и достопримечательностях городов, где проходили соревнования	в течение года
4.	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта Республики Саха (Якутия), Нерюнгринского района	в течение года

5.СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1.Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке / отделение баскетбола/

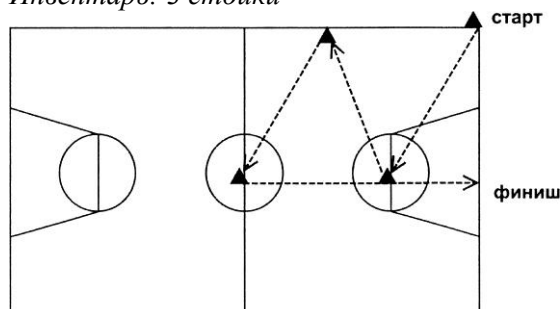
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

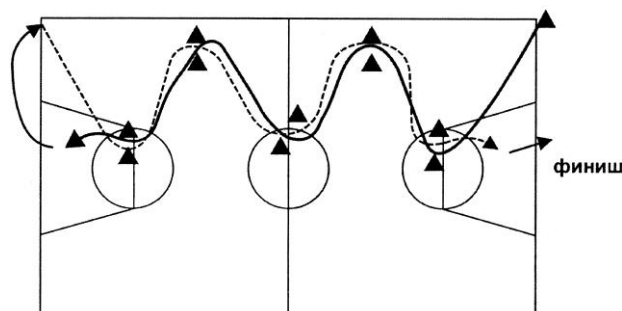
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для базового уровня

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для углубленного уровня

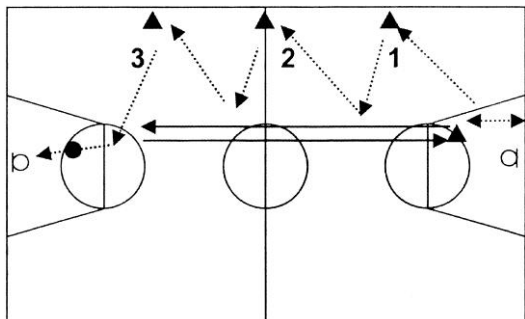
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков) Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей.



3. Передачи мяча

Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч, передает его помощнику № 2 и также помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

Для базового уровня

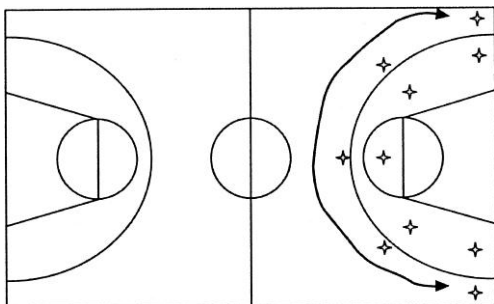
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для углубленного уровня

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Высота подскока (см)

отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 (с)

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Нормативные требования по физической подготовке и специальной физической подготовки для зачисления в базового уровня

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
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)

Нормативные требования по физической подготовке и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативные требования по физической подготовке

Таблица 16

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Челночный бег за 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для ТЭ) Тест Купера	
		мал	дев	мал.	дев.	мал	дев	мал	дев	мал.	дев.
Базовый уровень	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п15	4п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5п	4п20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5п20	5п10	0,55	1,00
	4-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6п15	6п	1,55	2,10
	5-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7п	6п25	1,45	1,55
	6-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8п	7п	1,35	1,40
Углубленный уровень	1-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8п10	7п10	1,32	1,37
	2-й год	220	209	45	43	3,5	3,7	8п10	7п10	1,32	1,37

Нормативные требования по физической и специальной подготовке

Таблица 17

Группы		Передви-жения в защитной стойке		Скорост-ное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистан-ционные броски (%)		Штраф- ные броски (%)	
		мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Базовый уровень	1-й год	10.1	10.3	15.0	15.3	14.2	14.5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	48	48	60	60
Углублен ный уровень	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	55	55	75	75

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.neredu@nerungri.edu.ru> – Управление образования Нерюнгринского района
2. <http://www.sport@neruadmin.ru> – Отдел по физической культуре и спорту Нерюнгринской районной администрации.
3. <http://www.udyspsr@mail.ru> – Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)
4. <http://www.sakha.gov.ru> – Министерство образования Республики Саха(Якутия)
5. <http://sakha.gov.ru/minsport/> - Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
6. <http://www.ufkims14.ru> – Управление физической культуры и массового спорта Республики Саха (Якутия)

6.2. Список используемой литературы :

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984г.
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
9. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2000

