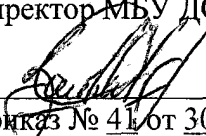


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Мишкинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
с.Мишкино
МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино
Протокол № 5 от 27.08.2019г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 Н.А.Зайнитдинов
Приказ № 41 от 30.09.2019г.

**Дополнительная общеобразовательная программа:
«Дополнительная общеразвивающая программа
по баскетболу»**

**«спортивно-оздоровительной группы» весь период
«начальной подготовки 1-2-3 года»
«Учебно-тренировочной группы 1-5 г.обучения»
(возраст обучающихся 7-18 лет)
Срок реализации программы 9 лет**

Разработчики: тренер-преподаватель Николаев Р.В.
заместитель директора Аймурзина И.В.

с. Мишкино
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Нормативная часть учебной программы

II. Учебный план

III. Методическая часть программы

IV. Система контроля и оценки. Зачетные требования

V. Перечень информационного обеспечения

Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

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

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

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

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

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

- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. Здесь определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, учебный план, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, врачебный контроль, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на трёх этапах: 1- спортивно- оздоровительном, 2- начальной подготовки, 3- учебно-тренировочном.

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

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

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

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

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

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

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

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

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического

развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Минимальное кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час)/Кол-во часов неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
Весь период	6-18	15	3	276/6	Прирост показателей ОФП
<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	7-9	15	3-4	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке
2-й год	9-10	14		414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке
3-й год	10-11	14	4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке
<i>Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12-13	12-20	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-18	6	644/14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-18	7	736/16	Выполнение нормативов ОФП, СФП
4-й год	15-16	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
5-й год	16-18	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП

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

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

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

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки

надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

2.1. СИСТЕМА ОТБОРА

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре СДЮШОР экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных

нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

4-й, 5-й, годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для

оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами,
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста,
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки,
- увеличение объема тренировочных нагрузок,
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола

Задачи этапа начальной подготовки

- 1 Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- 2 Формирование стойкого интереса к занятиям
- 3 Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

- 4 Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- 5 Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
- 6 Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1—3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии Четкой специализации по амплуа еще нет
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

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

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН Для спортивно-оздоровительных групп

№	Вид подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	82
3.	Специальная физическая подготовка	22
4.	Техническая подготовка	111
5.	Тактическая подготовка	33
6.	Игровая, соревновательная подготовка	12
7.	Контрольные испытания	4
	Количество учебных часов в неделю	6
	ИТОГО ЧАСОВ	276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Для групп начальной подготовки
1, 2, 3 года обучения

№	Вид подготовки	Группы начальной подготовки		
		Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	12	18	18
2.	Общая физическая подготовка	82	106	106
3.	Специальная физическая подготовка	22	34	34
4.	Техническая подготовка	111	159	159
5.	Тактическая подготовка	33	44	44
6.	Игровая, соревноват. подготовка	12	49	49
7.	Инструкт. и суд. практика	-	-	-
8.	Контрольные испытания	4	4	4
	Количество учебных часов в неделю	6	9	9
	ИТОГО ЧАСОВ	276	414	414

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Для учебно-тренировочных групп
1-5 года обучения

№	Вид подготовки	Учебно-тренировочные группы				
		Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	20	20	24	44	44
2.	Общая физическая подготовка	144	164	167	177	177
3.	Специальная физическая подготовка	55	85	91	91	91
4.	Техническая подготовка	208	228	230	247	247
5.	Тактическая подготовка	63	83	133	153	153
6.	Игровая, соревновательная подготовка	50	52	81	92	92
7.	Инструкторская, судейская практика	8	8	8	18	18
8.	Контрольные испытания	4	4	4	6	6
	Количество учебных часов в неделю	12	14	14	18	18
	ИТОГО ЧАСОВ	552	644	736	828	828

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для спортивно-оздоровительной группы бч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2.Баскетбол в РФ	1				1								
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1								
4.Физиологические основы спортивной тренировки	1		1										
5.Основы техники и тактики баскетбола	4					1	1		1		1		
6.Правила игры в баскетбол	3							1		1			1
Итого часов:	12												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8		6
2.Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
3.Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12		6
4.Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
5.Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2						
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	276												
Всего часов:	46 нед. 276	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26		20

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 1 года обучения 6ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2.Баскетбол в РФ	1				1								
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1								
4.Физиологические основы спортивной тренировки	1		1										
5.Основы техники и тактики баскетбола	4					1	1		1		1		
6.Правила игры в баскетбол	3							1		1		1	
Итого часов:	12												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8	6	
2.Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12	6	
4.Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5.Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2						
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	276												
Всего часов:	46 нед. 276	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	18	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 2 года обучения 9ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1		1										
2.Баскетбол в РФ	1		1										
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	1		1		1			1				
4.Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1					
5.Основы техники и тактики баскетбола	6	1	1		1		1	1		1			
6.Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1				
Итого часов:	18												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	106	9	9	8	9	9	9	11	12	12	12	6	
2.Специальная физическая подготовка	34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	
3.Техническая подготовка	159	11	17	16	18	16	12	13	11	12	17	16	
4.Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	
5.Игровая , соревновательная подготовка	49	5	4	5	5	6	6	6	6	6			
6.Инструкторская и судейская практика	-												
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	414												
Всего часов:	46 нед. 414	38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	26	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 3 года обучения 9ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1		1										
2.ФБаскетбол в РФ	1		1										
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	1		1		1			1				
4.Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1					
5.Основы техники и тактики баскетбола	6	1	1		1		1	1		1			
6.Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1				
Итого часов:	18												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	106	9	9	8	9	9	9	11	12	12	12	6	
2.Специальная физическая подготовка	34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	
3.Техническая подготовка	159	11	17	16	18	16	12	13	11	12	17	16	
4.Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	
5.Игровая , соревновательная подготовка	49	5	4	5	5	6	6	6	6	6			
6.Инструкторская и судейская практика	-												
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	414												
Всего часов:	46 нед. 414	38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	26	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения 12 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2.Баскетбол в РФ	2		1				1						
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1						1		
4.Физиологические основы спортивной тренировки	3	1				1				1			
5.Основы техники и тактики баскетбола	7	1		1		1		1	1		1	1	
6.Правила игры в баскетбол	4		1		1			1		1			
Итого часов:	20												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	144	13	12	12	12	13	14	15	15	14	17	7	
2.Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3	
3.Техническая подготовка	208	16	21	21	22	20	19	18	16	18	21	16	
4.Тактическая подготовка	63	7	6	5	5	5	5	6	7	7	6	4	
5.Игровая , соревновательная подготовка	50	5	6	6	6	6	4	6	6	5			
6.Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	552												
Всего часов:	46 нед. 552	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	33	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения 12 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2.Баскетбол в РФ	2		1				1						
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1						1		
4.Физиологические основы спортивной тренировки	3	1				1				1			
5.Основы техники и тактики баскетбола	7	1		1		1		1	1		1	1	
6.Правила игры в баскетбол	4		1		1			1		1			
Итого часов:	20												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	144	13	12	12	12	13	14	15	15	14	17	7	
2.Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3	
3.Техническая подготовка	208	16	21	21	22	20	19	18	16	18	21	16	
4.Тактическая подготовка	63	7	6	5	5	5	5	6	7	7	6	4	
5.Игровая , соревновательная подготовка	50	5	6	6	6	6	4	6	6	5			
6.Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
7.Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	552												
Всего часов:	46 нед. 552	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	33	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1							
2.Баскетбол в РФ	3	1		1		1							
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
4.Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
5.Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2	
6.Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2			
Итого часов:	44												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10	
2.Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4	
3.Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33	
4.Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8	
5.Игровая , соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12			
6.Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	
7.Контрольные нормативы	6	3								3			
Итого часов:	828												
Всего часов:	46 нед . 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	66	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 4 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1							
2. Баскетбол в РФ	3	1		1		1							
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
4. Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
5. Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2	
6. Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2			
Итого часов:	44												
II. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10	
2. Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4	
3. Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33	
4. Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8	
5. Игровая, соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12			
6. Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	
7. Контрольные нормативы	6	3								3			
Итого часов:	828												
Всего часов:	46 нед . 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	66	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 5 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1							
2.Баскетбол в РФ	3	1		1		1							
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
4.Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
5.Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2	
6.Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2			
Итого часов:	44												
II.ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10	
2.Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4	
3.Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33	
4.Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8	
5.Игровая , соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12			
6.Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	
7.Контрольные нормативы	6	3								3			
Итого часов:	828												
Всего часов:	46 нед. 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	66	

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

3.1. Общефизическая подготовка

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, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

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.

3.2. Специально-физическая подготовка

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 голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). 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).

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. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. 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,

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в

мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. 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.

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания

быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Приложение № 1

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно- тренировочный				
	Год обучения		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	1-й	2-3й					
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (с отскоком)			+	+	+	+	

Техническая подготовка

Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+		+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+		+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+		+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+		+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+		+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+		+				
Ведение мяча с низким отскоком	+		+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+		+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+		+
Ведение мяча на месте	+		+				
Ведение мяча по прямой	+		+	+			
Ведение мяча по дугам	+		+				
Ведение мяча по кругам	+		+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+		+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+		+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+		+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+		+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+		+	+
Броски в корзину одной рукой	+		+	+			

от плеча

Броски в корзину одной рукой
снизу + + + +

Броски в корзину одной рукой
сверху вниз

Броски в корзину одной рукой
(добивание) + +

Броски в корзину одной рукой
с отскоком от щита + + + +

Броски в корзину одной рукой
с места + + + + +

Броски в корзину одной рукой
в движении + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
в прыжке + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
(дальние) + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
(средние) + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
(ближние) + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
прямо перед щитом + + + + + +

Броски в корзину одной рукой
под углом к щиту + + + + + +

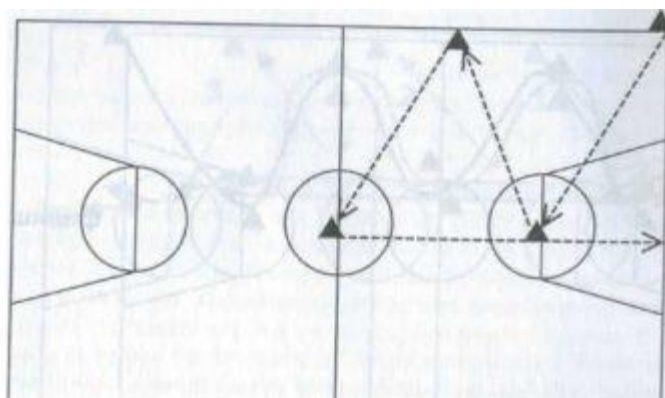
Броски в корзину одной рукой
параллельно щиту + + + + + +

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

старт



финиш

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер 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

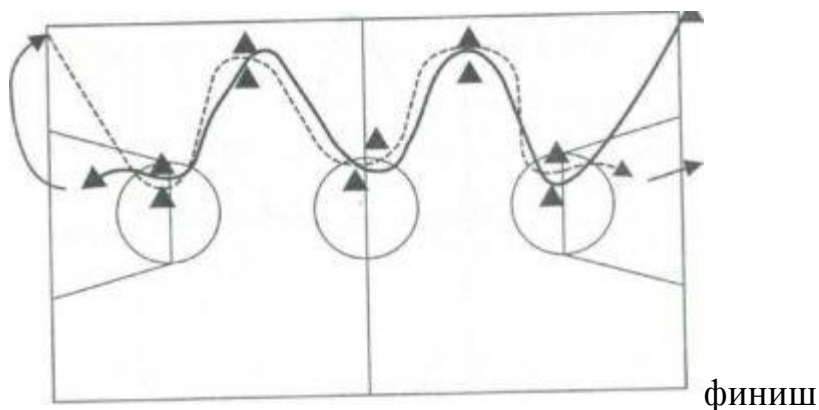
Общесметодические указания (ОМУ):

1) для НП

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

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для **НП**

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для **УТГ**

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

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

Приложение №3

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанцион-ные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-3й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ	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	58	48	60	60
	4-5й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный							
	Год обучения									
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+		+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+		
Тройка			+	+	+	+	+	+		
Малая восьмерка				+	+	+	+	+		

Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+

Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+		+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основным путем оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. 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.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- 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.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода врачами Вологодского областного врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивные залы: МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино, МБОУ СОШ №1, №2 с.Мишкино

- спортивный инвентарь:

мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, форма баскетбольная стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стойки

ЛИТЕРАТУРА

1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

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., 1984.

Литература для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт,1991.-224 с.

3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.