

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа г.Тайшета

«Рассмотрено»
На методическом совете

МБУДО ДЮСШ
«25» сентября 2014г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ

г.Тайшета

В.А.Баженов

« 25 » сентября 2014г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

по общей физической подготовке

*«Развитие двигательных качеств и функциональных
характеристик на занятиях баскетболом»*

(срок реализации программы 6 лет)

Разработчик:

Тренер- преподаватель МБУДО ДЮСШ
Смычков Сергей Петрович

г. Тайшет
2014 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
3. Методическая часть	12
4. Система контроля и зачетные требования.....	25
5. Перечень материально-технического обеспечения.....	28
6. Перечень информационного обеспечения.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеразвивающая программа (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа г. Тайшета данная Программа реализуется по общей физической подготовке.

Баскетбол – одна из самых популярных игр среди молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты передовой спортивной практики.

Основная *цель* программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

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

ОБУЧАЮЩИЕ

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

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

РАЗВИВАЮЩИЕ

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

Для выполнения задач предусматривается : систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятиях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс по направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через все этапы 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 общей подготовки посредством взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач.

Обучающиеся распределяются в учебную группу по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявленных к подготовке баскетболистов.

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

Подготовка юных спортсменов предусматривает один этап подготовки- спортивно-оздоровительный. Сроком обучения 6 лет.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Количество занятий в неделю

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	6
	2	6
	3	6
	4	6
	5	6
	6	6

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
4. Формирование стойкого интереса к занятиям;
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

(1-3 годы для девушек, 1-3 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 совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Товарищеские встречи.

(4-6 годы для девочек, 4-6 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).

П Л А Н - С Х Е М А

ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
		год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая	8	8	8	10	10	10
2	Общая физическая	60	60	60	55	55	55
3	Специальная физическая	20	20	20	30	30	30
4	Техническая	144	140	132	107	95	95
5	Тактическая	26	26	30	40	40	40
6	Игровая	30	32	34	40	50	50
7	Контрольные игры	14	16	18	18	20	20
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	4	4
10	Контрольные испытания	8	8	6	6	6	6
11	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов.		312	312	312	312	312	312

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

Средства подготовки	Этапы подготовки					
	Спортивно-оздоровительный					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Обще физическая	20	20	20	19	19	19
Специально-физическая	7	7	7	10	10	10
Техническая	49	48	45	37	33	33
Тактическая	9	9	10	14	14	14
Игровая	10	10,5	11,5	14	17	17
Соревнования	5	5,5	6,5	6	7	7

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Направленность занятий в микроцикле :

Общеподготовительные : 1-8; 21-26; 37-44; 52

Понедельник – отдых

Вторник - технико-тактическая подготовка 1 час.

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – отдых

Суббота – физическая подготовка 1 час

Воскресенье - отдых

Специально-подготовительные : 12-16; 27-29; 32-34: 45-48

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 1 часа

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – отдых

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Предсоревновательные : 9;17-18; 30; 35; 49-50

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 1 часа

Среда – отдых

Четверг – игровая подготовка 1 час

Пятница – отдых

Суббота – технико – тактическая подготовка 1 часа

Воскресенье – отдых

Соревновательные : 10-11;19-20; 31; 36; 51

В соревновательном микроцикле поводится 2-3 игры с восстановительными занятиями.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Направленность занятий в микроцикле ;

Общеподготовительные : 1-4; 8-12; 21-26; 37-44; 52

Понедельник – отдых

Вторник - технико-тактическая подготовка 1 час.

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико- тактическая 2 часа

Суббота – физическая подготовка 1 час

Воскресенье - отдых

Специально-подготовительные : 13-16; 27-29; 32-34: 45-47

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Предсоревновательные : 5;17-18; 30; 36; 48-49;

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – игровая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Соревновательные : 6-7;19-20; 31; 36; 50-51

В соревновательном микроцикле поводится 2-3 игры с восстановительными занятиями.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Направленность занятий в микроцикле ;

Общеподготовительные : 1-4; 8-12; 21-26; 37-44; 52

Понедельник – отдых

Вторник - технико-тактическая подготовка 1 час.

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико- тактическая 2 часа

Суббота – физическая подготовка 1 час

Воскресенье - отдых

Специально-подготовительные : 13-16; 27-29; 32-34: 45-47

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Предсоревновательные : 5;17-18; 30; 36; 48-49;

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – игровая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Соревновательные : 6-7;19-20; 31; 36; 50-51

В соревновательном микроцикле поводится 2-3 игры с восстановительными занятиями.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Направленность занятий в микроцикле ;

Общеподготовительные : 1-4; 8-12; 21-26; 37-44; 52

Понедельник – отдых

Вторник - технико-тактическая подготовка 1 час.

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико- тактическая 2 часа

Суббота – физическая подготовка 1 час

Воскресенье - отдых

Специально-подготовительные : 13-16; 27-29; 32-34: 45-47

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Предсоревновательные : 5;17-18; 30; 36; 48-49;

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – игровая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Соревновательные : 6-7;19-20; 31; 36; 50-51

В соревновательном микроцикле поводится 2-3 игры с восстановительными занятиями.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Направленность занятий в микроцикле ;

Общеподготовительные : 1-4; 8-12; 21-26; 37-44; 52

Понедельник – отдых

Вторник - технико-тактическая подготовка 1 час.

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико- тактическая 2 часа

Суббота – физическая подготовка 1 час

Воскресенье - отдых

Специально-подготовительные : 13-16; 27-29; 32-34: 45-47

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – физическая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Предсоревновательные : 5;17-18; 30; 36; 48-49;

Направленность занятий в микроцикле:

Понедельник - отдых

Вторник – технико – тактическая подготовка 2 часа

Среда – отдых

Четверг – игровая подготовка 1 час

Пятница – технико – тактическая подготовка 2 часа

Суббота – игровая подготовка 1 час

Воскресенье – отдых

Соревновательные : 6-7;19-20; 31; 36; 50-51

В соревновательном микроцикле поводится 2-3 игры с восстановительными занятиями.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	-	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	0,5	0,5	0,5	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	0,5	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	0,5	0,5
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	0,5	0,5	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	0,5	0,5	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	-	-	0,5	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	0,5	0,5
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Физические качества и физическая подготовка	-	-	-	0,5	1	1
Спортивные соревнования	1	0,5	0,5	1	1	1
Правила по мини – баскетболу	-	-	-	0,5	0,5	0,5
Правила по баскетболу	1	1	1	1	0,5	0,5
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	0,5	0,5
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	-	0,5	0,5
Всего часов	8	8	8	10	10	10

Т Е М Ы

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 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 чувств 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 спортсмена. 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

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. 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. Общие понятия 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. Изменение и тестирование в

процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

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, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. 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 изучения приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Практическая подготовка

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. 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 разновременнo, 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); 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, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стойке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

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. 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 предметами (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты». 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 (четыре 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 с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, толкания 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 8 км., для юношей до 12 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. 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 сторону (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимые 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с набивным мячом, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного № 5,7, набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (городки). Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 (сохранность вертикального положения туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

1. Прыжки 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 носках.

3. Бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой линии в течении 40 сек.. По окончанию времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м., 600 м.

Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения					
	Этапы начальной подготовки					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
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 с боку	+	+				
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 (сопровождающие)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы	+	+				
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						

Нормативные требования по технической подготовке

группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное движение (с попадания)		Передача мяча (с попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
СОГ	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	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	4-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	5-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	6-й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

1. Передвижение:

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу 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).

2. Скоростное ведение:

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящих стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведомую 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.

Общие методические указания:

1) для СОГ 1-3 года

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для СОГ 4-6 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3. Передача мяча:

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой 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.

Общие методические указания:

1). Для СОГ 1-3 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2). Для СОГ 4-6 года

- передача выполняется об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

4. Броски с дистанции:

Для СОГ 1-3 года – игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для СОГ 4-6 года – игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый- трехочковой зоне, второй- в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы СОГ					
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-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 СОГ					
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Противодействие получению	+	+				
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				+	+	+

Требования к занятиям и умениям.

К концу первого года обучения ребенок должен:

ЗНАТЬ

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

УМЕТЬ

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения должен:

ЗНАТЬ

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в чемпионате России;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

УМЕТЬ

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч одной и двумя руками в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения должен:

ЗНАТЬ

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнования.

УМЕТЬ

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при всбрасывание мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения должен:

ЗНАТЬ

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

УМЕТЬ

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения должен:

ЗНАТЬ

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- жесты судей, заполнения технического и игрового протокола.

УМЕТЬ

- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям, участие в квалификационных соревнованиях.

К концу шестого года обучения должен:

ЗНАТЬ

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

УМЕТЬ

- выполнять технические приемы и командно-тактические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, с сопротивлением защитника;
- принимать позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Система контроля и зачетные требования

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели		
		12 лет		
		5	4	3
Бег 60 м (с)	м	9,8	10,3	10,8
	ж	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	10,9	11,4	11,9
	ж	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155

	ж	166	158	150
--	---	-----	-----	-----

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы

12 лет

- Выполнять остановку в два шага и прыжком - по технике выполнения
- Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток) - 1-3
- Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)- 1-3
- Ведение мяча по прямой и с изменением направления - по технике выполнения
- Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола - +
- Знание простейших правил игры - +

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
16 – 17 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попытки)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

Восстановительные мероприятия

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

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витамины с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

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:

- 1) Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- 2) Провести разминку в группе.

- 3) Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарищей по команде.
- 4) Провести тренировочное занятие в младшей группе под наблюдением тренера.
- 5) Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- 6) Руководить командой класса на соревнованиях.

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

- 1) Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- 2) Вести протокол игры.
- 3) Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- 4) Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно)
- 5) Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в начале учебного года (октябрь) в врачебно-физкультурном диспансере г.Тайшета

Перечень материально-технического обеспечения

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивные залы МКОУ СОШ №85 и ДК «Юбилейный»
- спортивный инвентарь:

Мячи- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные

Форма баскетбольная

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Стойки

Штанга (с разными весами)

Перечень информационного обеспечения

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) , специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов 2004г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры Ю.М.Портнов 1997г.
3. Баскетбол. Костикова Л.В. Азбука спорта . ФиС 2001г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов 2002 г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов 2004 г.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Ю.М.Портнов 2004 г.

7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.Д. Железняк .