

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской муниципального образования Павловский район

«СОГЛАСОВАНА»

на заседании

педагогического совета

МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская

Протокол № 7

от «30» декабря 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловской МО Павловский район

Р.Н.Чернов

Приказ № 130-0

от «30» декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
по командному игровому виду спорта**

«БАСКЕТБОЛ»

(Срок реализации программы - 10 лет)

Автор составитель:

Коломиец Григорий Григорьевич - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО
ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления
образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней по виду спорта «Баскетбол» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

При реализации Программы или её части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта баскетбол	7
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	16
2.	Учебный план	19
3.	Методическая часть образовательной программы	25
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	25
3.2.	Объем учебных нагрузок	36
3.3.	Вариативная часть программы	37
3.4.	Методические материалы	55
3.5.	Методы выявления и отбора одарённых детей	56
3.6.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	61
4.	Воспитательная и профориентационная работа	66
5.	Система контроля и зачётные требования	76
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	84
5.2.	Антидопинговые мероприятия	88
6.	Кадровое обеспечение	90
7.	Перечень информационного обеспечения	91

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «баскетбол», разработана с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «баскетбол».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в

дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в баскетбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в баскетбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа даёт возможность углубленно изучить вид спорта «баскетбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности

обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в баскетбол.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях баскетболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам баскетбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в баскетбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной

подготовленности;

- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий баскетболом.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по баскетболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в баскетбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (баскетбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта баскетбол

Баскетбол – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации-все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил.

Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

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

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

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

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

На обучение по программе принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической подготовке (*в зависимости от уровней обучения*).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7- 8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше, чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий (*при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания*);
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Таблица 1

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
в группы обучения базового и углубленного уровней**

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 Год	5 Год	6 Год	1 год	2 год	3 год	4 год
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 Лет	11-12 лет	12-13 Лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет

Таблица 2

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 Год	5 Год	6 Год	1 год	2 год	3 год	4 год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Тестовые упражнения по общей физической подготовке
для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения**

Возраст	ОФП, СФП							
	Бег 30 м (сек)		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом руками (см)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5х6 (сек)	
	юн	Дев	Юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7-8 лет	7,0	7,5	22	20	110	100	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области «вид спорта» для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего

профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на **2 года**.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **базового уровня**:

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

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **углубленного уровня**:

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

В предметной области ***"общая физическая подготовка"*** для **базового уровня**:

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

В предметной области ***"общая и специальная физическая подготовка"*** для **углубленного уровня**:

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

В предметной области ***"основы профессионального самоопределения"*** для **углубленного уровня**:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- В предметной области ***"вид спорта"*** для **базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **"вид спорта"** для **углубленного уровня**:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"** для **базового и углубленного уровней**:

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

В предметной области **"судейская подготовка"** для **углубленного уровня**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области **«развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней**:

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

В предметной области **«акробатика»** для **базового и углубленного уровней**:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области **"национальный региональный компонент"** для **базового и углубленного уровней**:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области **"специальные навыки"** для **базового и углубленного уровней**:

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

В предметной области **"спортивное и специальное оборудование"** для **базового и углубленного уровней**:

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

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским советом отделения «баскетбол» в

целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528**.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия**; должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года – май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении

обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня**:

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

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **углубленного уровня**:

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

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня**:

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

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

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «баскетбол»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в баскетболе.

В предметной области **«Вид спорта»** для **углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «баскетбол»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям баскетболом;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового и углубленного уровней:**

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

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня:**

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

В предметной области **«Развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;

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

В предметной области **«Акробатика»** для базового и углубленного уровней:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области **«Национальный и региональный компонент»** для базового и углубленного уровней:

- расширение знаний обучающихся об особенностях развития баскетбола в регионе Российской Федерации с учётом национальных традиций и особенностей субъекта;
- расширение знаний обучающихся о выдающихся баскетболистах субъекта Российской Федерации, спортивных традициях и национальных символиках команд.

В предметной области **«Специальные навыки»** для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать специальные физические качества по виду спорта баскетбол;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:

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

2. Учебный план

В таблицах 4-8 представлен учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в

тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- расписание учебных занятий.

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, ИИ - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, И - Итоговая аттестация, - Каникулы

Таблица 6

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю:							6	6	6	6	8	8
Общий объём часов:		1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	97	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 7

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных оластей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагруз ки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточ- ная	Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теорети- ческие	Практи- ческие		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю:							10	10	12	12
Общий объём часов:		1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1,2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1,3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1,4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	70
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2,2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2,3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2,6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20
6.	Промежуточная аттестация	24				24	6	6	6	6

Таблица 8

Расписание учебных занятий на 20___/20___учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН

распорядительным актом _____

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист

/ _____ /

Ст. тренер-преподаватель

/ _____ /

3. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки

На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

«Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На *базовом* уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На *углубленном уровне* сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности

непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж _ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

«Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на

повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая

закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования, освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля время, отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Этап углубленного уровня сложности

Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики;
- игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу);
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнования по

баскетболу.

Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по баскетболу. В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой

физической нагрузки.

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 (1 год обучения) 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, опекал 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.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнения.

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля

состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

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

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями;
- проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах

базового уровня;

- ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов;
- анализ выступления на соревнованиях;
- судейская практика для групп углубленного уровня;
- изучение правил соревнований;
- судейство на учебных играх в своей группе;
- выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах; помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее).

Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее.

Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, баскетболисты начинают значительно

выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

3.2. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм, тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и

«напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки баскетболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для баскетболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в

удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в баскетболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по баскетболу являются наиболее действенным средством развития всех вышеперечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определённых заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная

самостоятельность в выборе приёмов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, "бой петухов" и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряжённого внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Игры для совершенствования тактических действий:

"Бой петухов"

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2,5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

"Волки" и "зайцы"

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - "Зайцы", за скамейками по двое занимающихся - "волки". По сигналу "Зайцы" начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. "Волки" стремятся коснуться "зайцев" в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если "волк" коснулся "зайца", то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли "волка".

"Тяни в круг"

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

"Кто дальше"

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

"Гонка "тачек"

Играющие распределяются на две команды с чётным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лёжа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение "тачка"). Партнёр берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперёд от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечёт боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка "тачек" продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

"Не задень мяч"

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнёров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснётся мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

"Перетягивание каната"

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего "дома" (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её "дома".

"Падающая палка"

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

"Стрелки"

Играют две команды: "стрелки" и "бегуны". "Стрелки", разделившись пополам, располагаются на боковых линиях баскетбольной площадки, а "бегуны" – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь "бегунов". По сигналу один из "бегунов" бежит по этой

черте на другой конец площадки, а "стрелки" бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда "стрелков" выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

"Передача мячей"

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по баскетбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

"Охотники"

"Звери" свободно ходят по площадке. Три или четыре "охотника" стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый "охотник" бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют "охотников". Разрешается стоя на месте, увёртываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

"Западня"

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя "ворота". Все остальные бегут под "воротами" в разных направлениях. По второму сигналу "ворота" закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остаётся мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

"Лабиринт"

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

"Вызывай смену"

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

"Ловля цепочкой"

Баскетбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встаёт за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным

считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочерёдно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической

подготовке.

6. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу.
9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность – важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- интеллектуальный поиск

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объёму (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатика

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз баскетболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков баскетболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта "баскетбол".

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. "Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

приёма и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лёжа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи баскетбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовке

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближённо к структуре приёмов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата баскетболиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажёры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажёр удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажёры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента тёмного цвета (дерматин, клеёнка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой

стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику баскетбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Мяч за сеткой. Предназначен для освоения навыка активного воздействия кистями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на различной высоте и расстоянии мяча от сетки.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках вперёд и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного, также необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжелённые), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряжённых воздействий).

Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства.

С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол.

А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

Характерной *особенностью эстафет* является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы.

Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога.

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр, может быть, все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым.

Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности)

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель 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-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу. Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 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.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

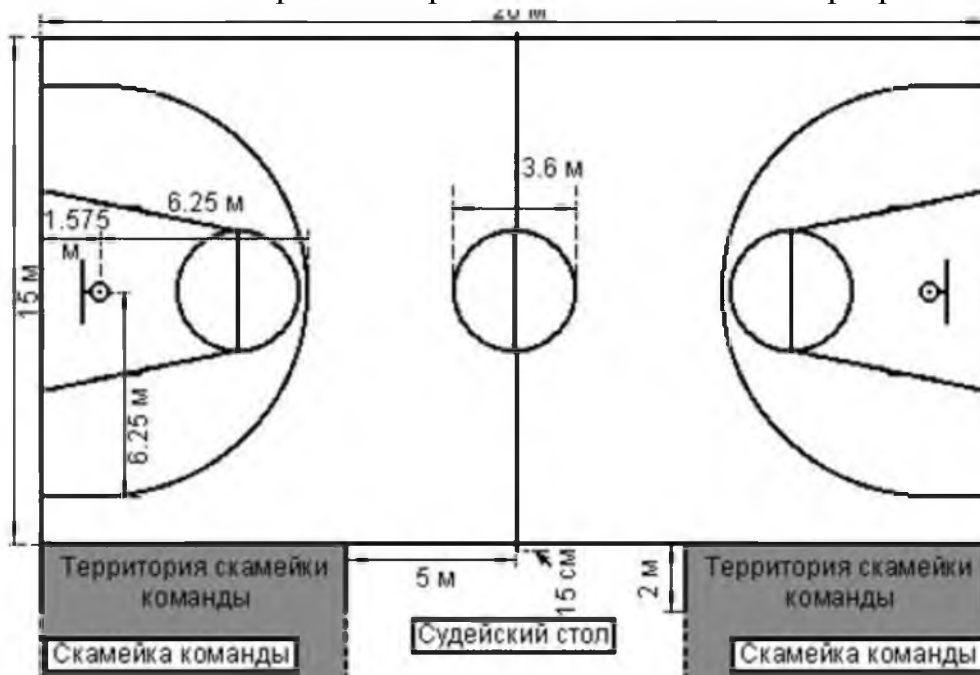
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок: играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение: баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии: для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии: короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

Центральная линия: посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ.

Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Центральный круг: в середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

Зона трехочковых бросков: команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины

противоположной команды, которая ограничена: двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м; полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замен



На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.



Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко не просто.

Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см. Между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.

Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.

Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.

Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.

Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетбольному оборудованию. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет.

При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не

имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать.

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения – indoor.

Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см.

Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

3.4. Методические материалы

Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка баскетболистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их

выполнения,

интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определёнными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одарённость — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одарённости

Одарённость — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одарённость крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделён специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определённому виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врождённые индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одарённость вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют ещё наличия способностей, обусловленных психической одарённостью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для баскетбола.

С учётом специфики одарённости в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одарённости того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками

спортивной одарённости положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одарённых детей:

Принцип учёта потенциальных возможностей ребёнка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребёнок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одарённости ребёнка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одарённых детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одарённостью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребёнка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одарённости. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребёнком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённости) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей

спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью
Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающихся.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в баскетболе наметилась определённая тенденция по отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у баскетболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в баскетболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время -

необходимое условие для совершенствования двигательных функций баскетболистов.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определённые тесты, адекватные игровой деятельности баскетболиста. Выявленные у юных баскетболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности баскетболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в баскетболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной ёмкости лёгких.

Психологический аспект спортивной одарённости, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одарённость и связанные с ней скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одарённость без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать своё состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В баскетболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одарённость детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнёрами.

Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей.

На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами баскетболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью чёткого представления о двигательной и игровой деятельности баскетболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям баскетболом. При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся баскетболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации

обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.6. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1) К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

2) Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

3) При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4) Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

5) К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие

медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

6) Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

7) Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

8) Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

9) Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

10) При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

11) В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

12) Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

13) Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

14) После перенесённых травм или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

15) В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц

и суставов.

16) Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

17) За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

18) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:
 - проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
 - отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
 - отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
 - надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).
2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.
3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:
 - отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настиганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
 - отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
 - отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
 - отсутствие на территории костров.
4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:
- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
 - проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
 - проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
 - проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
 - проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
 - напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.
6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.
7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.
- Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися
2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением
достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.
Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.
8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

10. Следит за правильным использованием учащимися душев, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

11. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

12. Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

13. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

14. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

15. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

16. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

17. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

18. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

– способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных баскетболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственное-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);
- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально - психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых

условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве **средств** используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве **методов** нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка постановленных перед собой задач,

стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры - ФейрПлей», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципами ФейрПлей:
- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении

высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;

- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убеждённости в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой план воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным

разделам учебных занятий и соревнований;

- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
- указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-баскетболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр,

		травматизма	иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой

профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.
- В таблице 14 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 14

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия,
2.	Профессиональное Самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.	Знакомство с содержанием Профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-

		варианта дальнейшего обучения	преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
--	--	-------------------------------	--

5. Система контроля и зачётные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля — инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;

- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется выполнением каждого тестового задания с предоставлением двух контрольных попыток.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на сколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ

установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Год обучения	ОФП, СФП									
	Бег на 20 м, с		Скоростное ведение мяча 20 м, с		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом руками (см)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10 (сек)	
	юн	дев	юн	дев	Юн	дев	юн	дев	юн	Дев
Базовый уровень										
1 год	6,5	7,0	8,5	9,0	28	23	130	120	10,0	10,2
2 год	6,4	6,9	8,4	8,9	30	26	135	125	9,6	9,8
3 год	6,3	6,8	7,8	8,3	31	27	140	130	9,4	9,6
4 год	6,2	6,7	7,7	8,2	33	28	145	135	9,2	9,4
5 год	6,1	6,6	7,3	7,8	35	31	150	140	9,0	9,2
6 год	6,0	6,5	7,2	7,7	38	33	155	145	8,8	9,0
Углубленный уровень										
1 год	5,7	6,3	6,7	7,3	39	36	160	155	8,4	8,6
2 год	5,6	5,9	6,6	6,9	39	36	170	165	8,2	8,4
3 год	5,5	5,8	6,5	6,8	40	38	175	175	8,0	8,2
4 год	5,4	5,7	6,4	6,7	40	38	185	180	7,8	8,0

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

Год обучения	Штрафной бросок, кол-во раз	Ведение мяча с броском в корзину из-под щита после 2-х шагов за 1 мин	Броски с дистанции, кол-во раз
	юн дев	юн дев	юн дев
1 год	7	7	14
2 год	8	7	14
3 год	9	8	15
4 год	9	8	15

Методика выполнения контрольных нормативов

Бег на 20м.

Испытание проводится по общепринятой методике.

Скоростное ведение мяча 20 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10

Выполняется с высокого старта. При развороте обязательное касание пола (линии финиша\старта). Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Штрафной бросок.

Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

Ведение мяча с броском в корзину из-под щита

Обучающийся с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд с лицевой линией. По сигналу (включается

секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и выполняет бросок после 2-х шагов правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

Броски с дистанции

Игрок выполняет броски туда и обратно с 5-ти точек. Вначале с 5-ти точек в 2-х очковой зоне, а обратно в 3-х очковой зоне (для УУ). На выполнение задания дается 2 минуты. Мячи игроку подают партнеры. Фиксируется сумма набранных очков.

ПРОТОКОЛ **результатов промежуточной (итоговой) аттестации**

**Вид спорта - Баскетбол, уровень и год обучения _____ (например Б 6),
кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель**

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области

«Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>										<i>Средний бал</i>
			<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>	
1												
2												

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>														
			<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>		<i>Баллы</i>	<i>Средний бал</i>	Общее кол-во соревнований	Кол-во соревнований, в которых принял участие
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

**Результаты
тестирования по освоения теоретической части программы**

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии

Члены комиссии

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития баскетбола.
2. Страна и дата происхождения баскетбола.
3. Год включения баскетбола в программу Олимпийских игр.
4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
7. Режим дня юного баскетболиста.
8. Основы закаливания организма.

9. Основы здорового образа жизни.
10. Особенности режима питания юных баскетболистов.
11. Основы гигиены.
12. Правила техники безопасности во время занятий
13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
15. Значение разминки в подготовке организма баскетболиста к игре.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.
17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у баскетболистов.
19. Упрощённые правила игры.
20. Состав команды.
21. Форма игроков.
22. Начало игры.
23. Площадка и размеры.
24. Права и обязанности игроков.
25. Замена игроков.
26. Судейская терминология.

**Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по
текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой
аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части
программы**

1. История развития баскетбола.
2. Страна и дата происхождения баскетбола.
3. Год включения баскетбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации баскетбольной ассоциации.
5. Самые известные спортсмены - баскетболисты в России и за рубежом.
6. Известные баскетболисты субъекта, региона.
7. Достижения баскетбольных команд России на мировой арене.
8. Понятие «Физическая культура».
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных баскетболистов.
13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.
14. Система проведения Чемпионата России по баскетболу.
15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных

баскетболистов.

19. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным баскетболистам.
20. Значение разминки в подготовке организма баскетболиста к игре.
21. Особенности режима питания юных баскетболистов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у баскетболистов.
26. Организация проведения соревнований игр по баскетболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
27. Количество судей, обслуживающих матч по баскетболу. Функции судий и судейского столика.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила игры в баскетбол.
31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
34. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Анализ техники и тактики сильнейших баскетболистов.
35. Методы физической подготовки баскетболистов. Методы совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий.
36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Система защиты «Зонная» и «Персональная».
40. Виды взаимодействия игроков в нападении
41. Виды взаимодействий игроков в защите.
42. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
43. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.

4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся баскетболом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения

необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- **теория и методика физической культуры и спорт;**
- **общая физическая и специальная подготовка;**
- **вид спорта.**

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройденным темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных упражнений по технической и тактической подготовке.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения.	11-14
Учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения	8-10
Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями и имеет неудовлетворительный бал по одному из предметных областей, оставлен на повторное обучение на данном году обучения.	

При получении учащимся среднего отрицательного баллов хотя бы по одну из предметных областей, он не может быть переведён на следующий год обучения

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдаётся документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области

физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Российская Федерация Баскетбола (РФБ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг- контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность "тренер-преподаватель" используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005.
8. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
9. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. www.basketlessons.net
2. www.ballplay.narod.ru
3. mba-basket.ru
4. www.basket.ru