

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66  
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru  
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
**БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела по физической  
культуре, спорту и делам молодежи

А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ ДОД  
СДЮСШОР «Котельники»

О.В. Лебедев

Составили:

Иванова Л.Н.

Ковалевский А.А.

Самсонов В.В.

Проверил:

Гладских Т.И.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командно-игровые виды спорта» (далее - ФГТ).

**Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В настоящее время один из самых популярных и массовых видов спорта в мире.

Баскетбол придумал преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации (Спрингфилда, штат Массачусетс, США) Джеймс Нейсмит 21 декабря 1891 года.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	6 - 12

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1 продолжительность и объемы реализации Программы

#### по предметным областям

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ВСЕГО вида подготовк и за 10 лет
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка, часов	32 - 93	42 - 124	52 - 156	63-187	93 - 186	595-1600
Специальная физическая подготовка, часов	62-156	83 - 208	156 - 260	187-312	280 - 468	1645-2943
Избранный вид спорта, часов	93 - 156	124 - 208	156 - 208	187- 250	280 - 327	1760-2374
Теоретическая подготовка, часов	15- 30	20 - 41	26 - 52	31- 62	46 - 93	325-599
Самостоятельная работа, часов	до 62	до 83	до 104	до 124	до 186	до 1254
Восстановительные мероприятия, часов	до 31	до 42	до 52	до 62	до 92	до 630
Соревновательная, тренерская и судейская практика, часов	до 18	до 25	до 41	до 50	до 93	до 620
Врачебный контроль, часов	до 9	до 12	до 15	до 18	до 28	до 168
Приём контрольно-переводных нормативов, часов	до 6	до 8	до 10	до 12	до 18	до 114
<b>ВСЕГО на этапе, часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	

## **2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	значительное влияние

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, для баскетбола важна быстрота, координационные способности, для выполнения технических приемов с мячом, а так же вестибулярная устойчивость и высокий рост.

Воспитание физических качеств в баскетболе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с игрой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные игры). В этих случаях целесообразно применять упражнения, близкие к игровым ситуациям. Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех игровых видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Для этого подходят: гандбол, волейбол, регби.

## 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса

### по разделам обучения

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка, %	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 20
Специальная физическая подготовка, %	20 - 50	20 - 50	30 - 50	30 - 50	30 - 50
Избранный вид спорта, %	30 - 50	30 - 50	30 - 40	30 - 40	30 - 35
Теоретическая подготовка, %	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20
Восстановительные мероприятия, %	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	до 6	до 6	до 8	до 8	до 10
Врачебный контроль, %	до 3	до 3	до 3	до 3	до 3
Приём контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Спортсмены	Новички, годные по состоянию здоровья	Спортсмены юношеских разрядов	Спортсмены, выполнившие 1 разряд
Технико-тактическая подготовка	Освоение основ техники баскетбола, общая физическая подготовка, формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.	Закрепление и совершенствование техники игры, обучение и закрепление технико-тактических аспектов баскетбола, развитие специальной физической подготовки	Совершенствование технической и технико-тактической подготовки, игровых взаимодействий, развитие специальной физической подготовки
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный
Формы тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой баскетбола.	Повышение спортивного мастерства на основе развития общей и специальной подготовленности до уровня требований команд мастеров.
<b>Основные задачи по видам подготовки:</b>			
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по баскетболу	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в баскетболе, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки в баскетболе, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям баскетболом; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам

Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координированности	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием координированности и скоростно-силовых качеств применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	Специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня, ванны, самомассаж	Педагогические; физиотерапевтические; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия
Система контроля			
Организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
теоретической подготовки	Зачет по теории и методике баскетбола в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения.		
специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>- определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>- контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости;</li> <li>- определение коэффициента надежности.</li> </ul>		
физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.		
техничко-тактической подготовки	Степень владения основами игры, элементами техники и тактики	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками командной игры в обороне и атаке	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения навыками участия в соревнованиях
Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами игры; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой игры в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Постоянное участие в первенствах различного уровня среди команд мастеров; повышение уровня ОФП и СФП до требований команд мастеров; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к баскетболу, обучение основам техники владения мячом, в том числе базовым элементам ведения, передачи мяча и бросков в корзину, а так же развитие физических качеств, обеспечивающих обучение; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники баскетбола; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для баскетболиста; совершенствование техники игры; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение 1 разряда и званий КМС, МС; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав команд мастеров.



# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, важность здорового образа жизни. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике игры в баскетбол. Правила игры. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль баскетбола в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела и мышечной массе. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по баскетболу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие баскетболов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении приемов, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведении соревнований по баскетболу. Понятие о психологической подготовке спортсменов.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков и умений игры в баскетбол.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве главного судьи, судьи-хронометриста;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы игр, акт

приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнований, итоговые протоколы и таблицы соревнований, порядок подачи апелляций и протестов.

- изучение особенностей судейства соревнований по баскетболу;
- освоение критериев оценки технических действий;

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА**

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

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных

тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- подвижные игры 5 - 10 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники игры в баскетбол, в основном следует обратить внимание на освоение техники ведения, остановки и передачи мяча.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по баскетболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности баскетболистов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Подготовительная часть 20% урока:** организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения; имитация техники упражнений.

**Основная часть 70% урока:** изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств баскетболиста, оттачивание приемов техники и тактики ведения игры.

**Заключительная часть 10% урока:** приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в баскетболе преимущественно достигают те занимающиеся, которые начали еще детьми. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятные влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только

в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых футболистов, надо обратить внимание на следующие упражнения: рывки на короткие и средние дистанции, челночный бег, приседания и прыжки, упражнения, развивающие координационные способности и гибкость.

## **3.2 Требования техники безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену ( следить за чистотой тела, коротко остригать ногти ).
5. Иметь спортивную сумку в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.
7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.



#### IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций ( бури, ураганы, ливня, грозы ), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

### 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

#### Максимальные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936
Общее количество тренировок в год	152 - 208	152 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

#### Объёмы соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два-четыре раза в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заместитель директора по учебной части. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательна техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

### Техническая программа

Группы		Передвижен ия в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанцион- ные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки
ЭНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТЭ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65
ЭСС	Весь пери од	8,2	8,4	13,3	13,9	12,9	13,2	64	54	70	70

## 4.2 Перевод обучающегося по этапам подготовки

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

Этапы и годы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					ССМ
				Базовая подготовка		Спортивная специализация			
	1	2	3	1	2	3	4	5	1 - 3
Минимальный возраст обучающихся	8 лет			12 лет					14 лет
Минимальная наполняемость	15	15	15	12	12	12	12	12	6
Максимальная наполняемость	30	24	24	20	20	16	16	16	14
Тренировочная нагрузка	6	8	8	10	10	12	12	12	18
Спортивный результат	-	-	-	Мун. Обр. 4 место	Мун. Обр. 3 место	Мун. Обр. 2 место	Суб. РФ 4 место	Суб. РФ 3 место	Суб. РФ 2 место
Спортивный разряд	-	-	-	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3	2	КМС
Требования по переводу	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций. - Краснодар, 1991.
2. Банникова Т.А. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков. - Краснодар, 2000.
3. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва., М., «Советский спорт», 2004.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
5. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания. -Краснодар: КГАФК, 1999.
6. Костикова Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов в 11-14 лет.- М.: Физкультура и спорт, 1993.
7. Кофман Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи. - М., 1998.
8. Кулакаускас В.В Тренировка баскетболиста. – М., «Физкультура и спорт», 1999.
9. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгов В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. - Краснодар: КГАФК, 1997.
10. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. - М.: Физкультура в школе, 1995
11. Яхонтов Е.Р. Общая характеристика игры в баскетбол. - КГИФК, 1993.