

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-Юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
От «02» августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

приказом МБУ ДО ДЮСШ
от 30.08.2021 г. № 85-од
Директор  Е.О.Гузий

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Баскетбол».

Срок реализации- два года.
Возраст обучающихся – 7 – 17 лет.

Составитель программы:
Тренер-преподаватель: Алексеев А.А.
Методист: Делеган М.А.

рп. Магистральный
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2009 год.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 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 (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730); 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 (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730); Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утверждён приказом Минспорта России от 10.04.2013г. №114); Порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам на основании результатов индивидуального отбора, проводимых в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196); Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125).

Программа по специализации баскетбол рассчитана на 2 года обучения для детей в возрасте от 7 до 17 лет. На этапе СО зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта баскетбол, имеющие допуск врача.

Режим занятий.

Учебный план программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек. Возраст обучающихся – 7- 17 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности.

Объем программы – 238 часов в год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	25	6	238

1.2 Цель и задачи программы

Цель обучения: формирование физической культуры личности посредством овладения основами техники и тактики игры баскетбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья детей
- содействие правильному физическому развитию детского организма

обучающие:

- ознакомление с историей развития баскетбола;
- освоить основы техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

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

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы.

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах СО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель. Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста

показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Начальная техническая подготовка.

3. Начальная тактическая подготовка

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств. При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу.

Разделы подготовки	Этап спортивно- оздоровительный
	1 год
Теоретическая	4
ОФП	48
СФП	48
Техническая	58
Тактическая	16
Игровая	52
Контрольные испытания	2
Всего за 38 недель часов	238

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО БАСКЕТБОЛУ СОГ
МОДУЛЬ 1 (3 ЧАСА)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1									2
2	ОФП	4	4	4	2	2	2	2	2	2		24
3	СФП	4	4	4	2	2	2	2	2	2		24
	Основы тактической подготовки		2	2	2	2						8
	Основы технической подготовки	3	3	3	3	3	3	3	4	4		29
	Игровая подготовка			2	6	4	4	6	2	2		26
4	Контрольные испытания									1		1
Всего за месяц		12	14	15	15	13	11	13	10	11		114

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО БАСКЕТБОЛУ СОГ
МОДУЛЬ 2 (3 ЧАСА)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка						1		1			2
2	ОФП	4	4	4	2	2	2	2	2	2		24
3	СФП	4	4	4	2	2	2	2	2	2		24
	Основы тактической подготовки						2	2	2	2		8
	Основы технической подготовки	3	3	3	3	3	3	3	4	4		29
	Игровая подготовка		1		4	4	3	4	5	5		26
7	Контрольные испытания									1		1
Всего за месяц		11	12	11	11	11	13	13	16	16		114

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап спортивно-оздоровительный			Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения						
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+						
Прыжок толчком одной ноги	+						
Остановка прыжком	+						
Остановка двумя шагами	+						
Повороты вперед	+						
Повороты назад	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+						
Ловля мяча двумя руками в движении	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+						
Ловля мяча одной рукой на месте	+						
Ловля мяча одной рукой в движении	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке							
Ловля мяча одной рукой при встречном движении							
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении							
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку							
Передача мяча двумя руками сверху	+						

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+						
Передача мяча двумя руками с места	+						
Передача мяча двумя руками в движении	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)							
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+						
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)							
Передача мяча одной рукой сверху							
Передача мяча одной рукой от головы	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)							
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)							
Передача мяча одной рукой с места	+						
Передача мяча одной рукой в движении	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке	+						
Передача мяча одной рукой (встречные)	+						
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+						
Передача мяча одной рукой на одном уровне							
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)							
Ведение мяча с высоким отскоком	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+						

Ведение мяча со зрительным контролем	+						
Ведение мяча без зрительного контроля							
Ведение мяча на месте	+						
Ведение мяча по прямой	+						
Ведение мяча по дугам	+						
Ведение мяча по кругам	+						
Ведение мяча зигзагом	+						
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+						
Обводка соперника с изменением направления	+						
Обводка соперника с изменением скорости	+						
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча							
Броски в корзину одной рукой сверху							
Броски в корзину одной рукой от плеча	+						
Броски в корзину одной рукой снизу	+						
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)							
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+						
Броски в корзину одной рукой с места	+						
Броски в корзину одной рукой в движении	+						
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+						
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+						
Броски в корзину одной рукой (средние)	+						
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+						
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+						

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

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап спортивно-оздоровительный
	1-й
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
Профилактика травматизма в спорте	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-
Планирование и контроль подготовки	-
Основы техники игры и техническая подготовка	-
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-
Физические качества и физическая подготовка	-
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	
Правила по баскетболу	1
Официальные правила ФИБА	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-
Всего часов	4

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП) *Общеподготовительные упражнения*

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены, после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов,

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

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

Тактика нападения

Приемы игры	Этап спортивно-оздоровительный	
	1-й	2-3й
Выход для получения мяча	+	
Выход для отвлечения мяча	+	
Атака корзины	+	

«Передай мяч и выходи»	+	
Заслон		
Наведение		
Пересечение		
Треугольник	+	
Тройка		
Малая восьмерка	+	
Скрестный выход		
Сдвоенный заслон		
Наведение на двух игроков		
« Быстрый прорыв»	+	
Система эшелонированного прорыва	+	
Нападения через центрального		
Нападение без центрального		
Игра в численном большинстве	+	
Игра в меньшинстве	+	

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-3й
Противодействие получению мяча	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	
Противодействие атаке корзины	+	
Подстраховка	+	
Переключение		
Проскальзывание		
Групповой отбор мяча	+	
Против тройки	+	
Против малой восьмерки	+	

Против скрестного выхода		
Против сдвоенного заслона		
Против наведения на двух		
Система личной защиты	+	
Система зонной защиты	+	
Система смешанной защиты	+	
Система личного прессинга		
Система зонного прессинга		
Игра в большинстве		
Игра в меньшинстве		

1.4. Планируемые результаты программы:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю игры в баскетбол;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- правила судейства.

Будут уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности;
- выполнять технические действия баскетбола, применять их в жизни и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	6 часов
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	38 недель
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Материально-техническое обеспечение.

1. Баскетбольные мячи;
2. корзины;
3. сетки;
4. стойки;
5. гантели;
6. утяжелители;
7. шведская стенка;
8. секундомеры;
9. измерительная рулетка.

2.3 Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация).

Формы аттестации:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

2.4 Оценочные материалы

Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании (автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.).

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- *учебным*, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

- *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении. Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;

- систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.

- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2.5. Методические материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 19-20. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому

можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Примерная программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2009 год / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.

Дополнительные источники:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Всероссийская Федерация баскетбола (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.russiabasket.ru
8. Школьная Баскетбольная Лига (официальный сайт).- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.kes-basket.ru