

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№ ___ от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ "Большереченская СОШ"
_____ Куликов А.С.

**АДАптированная программа
БАСКЕТБОЛ**

Составитель:
Алёшкин Александр Алексеевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

Пояснительная записка

Основной задачей системы физического воспитания является формирование всесторонне развитой личности. В последнее время внимание широких слоев общественности было приковано к всенародному обсуждению реформы общеобразовательной и профессиональной школы. Было высказано много дельных предложений и замечаний, касающихся коренной перестройки учебно-воспитательного процесса.

Актуальность. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одной из форм внешкольной подготовки с детьми и подростками являются спортивно-оздоровительные группы, группы начальной и учебно-тренировочной подготовки. Основные задачи педагогов дополнительного образования:

- Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, молодежи, направленную на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Готовить из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей;
- Быть методическим центром по развитию детского и юношеского спорта;
- Проводить систематическую работу по развитию массовой физической культуры и спорта среди школьников;
- Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современных методик. Решение поставленных задач перед педагогами доп.образования, предусматривает обязательное выполнение учебного плана, предусматриваемого приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает баскетбол. На основе задач, поставленных перед педагогами, составлена данная программа по баскетболу для групп общей физической подготовки. Программа рассчитана для учащихся 7-17 лет

Новизна Программы заключается в задействование результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

Педагогическая целесообразность В основу учебной программы заложено нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, образовательных центров дополнительного

образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1. 1. Основополагающие принципы.

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

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

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

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

Спортивно-оздоровительный (СОГ) - на них зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола. Возраст занимающихся 7-9 лет.

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

нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период обучения 1-3 года, возраст занимающихся 9-12 лет.

Учебно-тренировочный этап (УТР) - группы этапа комплектуются из

одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На этапе осуществляется дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, совершенствование морально-волевых качеств и двигательных навыков; совершенствование техники владения мячом, приобретение теоретических знаний и тактического мастерства, приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий; приобретение

знаний и практических навыков судейства соревнований, выполнение контрольных нормативов. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства; совершенствование волевых качеств; регулярное оказание помощи в работе судейских коллегий.

Возрастные границы этапов подготовки

Таблица 1

| Этап спортивно - оздоровительный | Этап Начальной подготовки | Этап Учебно - тренировочный |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| 7-9 лет | 9-12 лет | 12-17 лет |

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по баскетболу для дополнительного образования разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу образовательных учреждений дополнительного образования, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательной учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233). Нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

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

Основная идея программы — реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является - укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка занимающихся;

- подготовка высококвалифицированных спортсменов;
- подготовка инструкторов- общественников и судей по спорту из состава спортсменов, активно участвующих в работе физкультурных организаций;
- включение выпускников оздоровительно-образовательных центров в составы команд мастеров.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требованиям предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед физкультурно-спортивными центрами по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в

соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

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

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно - тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно - тренировочного процесса и индивидуализации подхода к каждому игроку. Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные и короткие соревновательные циклы. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе.

Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации. Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и Физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

2.5. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2

| Морфо функциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | + | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Выносливость (анаэробные возможности) | | | | + | + | | | | | + | + | + |
| Аэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | | | | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | | + | + | + | + | + | | | |

ОТБОР УЧАЩИХСЯ

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом. Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х5», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600м. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

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

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

4-й, 5-й и 6-й годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования коллективного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, На каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Таблица 3

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол - во учебных часов в неделю | Требования по тех - кой и так - кой подготовке |
|---------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Спортивно-оздоровительный | 1 | 7 | 15 | 6 | |
| | 2 | | | | |
| Начальной подготовки | 1 | 9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| | 2 | 10 | 12 | 8-9 | |
| | 3 | 11 | 12 | 8-9 | |
| Учебно-тренировочный | 1 | 12 | 10-12 | 10-12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| | 2 | 13 | 10-12 | 12-14 | |
| | 3 | 14 | 10-12 | 14-16 | |

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

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

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Совершенствование специальной Физической подготовленности.
7. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно - силовых способностей).
 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
 4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
 5. Индивидуализация подготовки.
 6. Овладение основами тактики командных действий.
 7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
- Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

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

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

Задачи углубленной специализации

(3-й год для девушек, юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода., проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

Таблица 4

| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | СОГ | НП | | | УТР | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. | теоретическая подготовка | 8 | 8 | 12 | 14 | 18 | 24 | 30 |
| 2. | ОФП | 132 | 88 | 86-104 | 80-94 | 86-106 | 100-126 | 110-130 |
| 3. | СФП | 46 | 52 | 58-78 | 60-80 | 86-104 | 106-126 | 120-140 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 58 | 98-106 | 86-98 | 84-112 | 100-112 | 100-116 |
| 5. | Тактическая подготовка | 12 | 22 | 36 | 40 | 44-52 | 52-64 | 70-90 |
| 6. | Игровая подготовка | 12 | 24 | 40 | 44 | 68-80 | 80-96 | 100-110 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 12 | 12 | 16 | 18 | 34-40 | 40-46 | 44-60 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | 10 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 12 | 16 | 20 |
| 11. | Медицинское обследование | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 |
| 12. | Общее кол-во часов | 276 | 276 | 368-414 | 368-414 | 460-552 | 552-644 | 644-736 |

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Таблица 3

| Этапы многолетней подготовки | | офп | сфп | тех. подго-товка | так. подго-товка | игр. подго-товка | сорев. подго-товка | всего |
|--------------------------------------|---------------|-----|-----|------------------|------------------|------------------|--------------------|-------|
| Спортивно-оздоровительный (6-8 лет) | | 55 | 10 | 20 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| Этап начальной подготовки (9-11 лет) | | 35 | 15 | 25 | 10 | 10 | 5 | 100 |
| УТР | 1 (12-13 лет) | 21 | 20 | 20 | 14 | 16 | 9 | 100 |
| | 2 (13-14 лет) | 19 | 21 | 18 | 14 | 16 | 12 | 100 |
| | 3 (15-17 лет) | 17 | 20 | 17 | 16 | 18 | 12 | 100 |

2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП)

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных занятий следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорта как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ.

2. Краткий обзор развития и состояния баскетбола в России.

Исторические сведения о зарождении баскетбола. Характеристика, значение и место его в системе физического воспитания. Основные этапы развития баскетбола в России. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития баскетбола. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области, городе и спортивном коллективе. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций дыхательной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Личная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежда при занятиях баскетболом. Использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Особенности режима тренирующегося баскетболиста и его значение в достижении спортивных результатов. Режим тренировок, сна, питания. Значение утренней зарядки в режиме дня. Особенности режима баскетболиста в различные периоды тренировки. Режим баскетболиста в период проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в коллективах физической культуры и спортивных клубах. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических изменений и функциональных проб для оценки физического развития, степени подготовленности баскетболистов. Показания и противопоказания к занятиям баскетболом. Самоконтроль баскетболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях баскетболом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки. Дневник самоконтроля.

Понятия о Травме. Возможные травмы при занятиях баскетболом и другими видами спорта. Меры предупреждения травм: правильная организация и методика проведения занятий, соблюдения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, дисциплина занимающихся. Первая помощь при травмах. Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Приемы массажа. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Физические упражнения как результат мышечных сокращений. Химические и энергетические процессы, обеспечивающие работу мышц. Сила мышц, величина и скорость сокращения мышц. Понятие о динамической и статической деятельности мышечного аппарата. Роль центральной нервной системы при выполнении физических упражнений. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Физиологическая характеристика разных видов мышечной деятельности: зона максимальной мощности, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Характеристика энергетического обеспечения мышечной деятельности:

1. Алактатная анаэробная способность.
2. Гликолитическая (лактатная) анаэробная способность.
3. Аэробная (дыхательная) способность. Характеристика основных видов тренировочных нагрузок.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях

7. Общие основы методики обучения и тренировки

Обучение и тренировка как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков и улучшения физических и волевых качеств занимающихся.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в баскетболе: теоретической, физической, спортивно-технической, тактической, морально-волевой и психологической.

Методы и методические приемы обучения технике и тактике баскетбола. Начальное обучение ведению, броску в кольцо, заслону, игре в защите.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, задачи и содержание частей урока.

Режим тренировки для различных групп занимающихся: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность, построение микроциклов.

Методы тренировки: повторный, переменный равномерный интервальный и их использование в процессе круглогодичной тренировки.

8. Планирование тренировки.

Принципы планирования тренировки. Перспективное (многолетнее) и текущее (годовое) планирование тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства баскетболиста. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов и этапов тренировки, зависимость их от календаря соревнований и местных

климатических условий. Учет индивидуальных особенностей при составлении плана тренировки. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение методов тренировки в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Особенности построения микроциклов на различных этапах подготовки баскетболиста.

Составление индивидуальных планов объема тренировочных нагрузок.

Ведение дневника баскетболиста. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства баскетболистов и планирование их. Особенность построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Особенности планирования занятий на учебно - тренировочных сборах.

9.Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Разделение физической подготовки на общую и специальную. Задачи, стоящие перед ОФП, и применение ОФП на разных этапах тренировки баскетболистов. Объем и интенсивность при занятиях ОФП для баскетболистов различной подготовленности.

Средства общей физической подготовки. Специальная подготовка и ее роль в спортивной тренировке. Использование средств специальной физической подготовки в зависимости от подготовленности занимающихся и периода тренировки. Средства физической подготовки: кросс, прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения. Значение средств специальной физической подготовки в овладении техникой владения мячом, броска, защитной стойки баскетболиста.

10.Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка.

Спорт — важное средство воспитания воли и мужества. Морально — волевая и психологическая подготовка как одна из важных задач тренировки.

Процесс формирования состояния психологической готовности к соревнованию.

Предстартовое состояние спортсмена. Командный дух.

Непосредственная психологическая подготовка к предстоящей спортивной борьбе. Планирование психологической подготовки к соревнованиям в зависимости от личности спортсмена. Выявление лидеров команды.

Воспитание спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

— воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;

— воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;

— воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности.

Квалифицированный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Тренер должен постоянно приучать спортсменов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировки и соревнования. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения, регулирование эмоционально — волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований — вот конкретные задачи специальной психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- 1) словесные — лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные — всевозможные спортивные и психолого — педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого — педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на учебно — тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно — тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг, ширина и глубина строя, дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю и др.

Упражнения без предметов.

Для рук: в различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание.

Для туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа-переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами, беговые движения и др.

Для ног: из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и двух ногах. Маховые движения, выпады, перемены выпадов с дополнительным пружинящим движениям, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами. Упражнения с одновременными движениями на координацию. Движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения парами и группами — стоя, сидя, лежа: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение рук и ног. Упражнения с сопротивлением. Приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. То же с применением скакалок, набивных мячей.

Упражнения с предметами и отягощениями.

Короткая скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки; бег перепрыгивая через скакалку с ускорением.

Упражнения с отягощением. Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подбрасывание его одной и обеими ногами (в прыжке). Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Упражнения с эспандером.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, на голове; то же с движениями ногами; стойка на кистях у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад, через стойку на руках (с помощью), вставание с моста. Полушпагат. Прыжки полет — кувырок в длину с места и с разбега; то же в высоту.

Подъем разгибом из положения сидя, перекатом на спину кувырок назад в стойку на голове; то же в стойку на руках, переворот вперед, переворот в сторону; стойка на руках; из положения стоя на бедрах у партнера опускание назад, мост с последующим переворотом назад; стойка на руках на бедрах партнера, лицом и спиной к нему; стойка опираясь руками о колени, плечами на руки лежащего на спине партнера; то же с переворотом вперед; равновесие на ногах лежащего на спине партнера с захватом за руки; то же с последующим переворотом вперед. Кувырки вдвоем и втроем (колесо); перепрыгивание через партнера.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастическая стенка: в висе поднятие согнутых и прямых ног. Разведение и сведение, круговые движения ногами; боковые раскачивания; то же с мячом в ногах; выгибания; приседания на обеих и одной ноге; лазание; стоя у стенки наклоны вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лежа или сидя, зацепившись ногами — наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке — вставание перехватываясь руками (ноги прямые).

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: рук, ног, туловища и шеи выполняются в движении и на месте (стоя, сидя, лежа) индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами (гантелями,

гирями, штангой, набивными мячами), на гимнастических снарядах (перекладине, гимнастической скамейке и стенке, лестнице и др.).

Упражнения в прыжках с места и с разбега, на одной и двух ногах, многоскоки.

Силовые акробатические упражнения, выполняемые индивидуально и с партнером, упражнения в сопротивлении.

Упражнения для развития быстроты. Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Упражнения в акробатических и гимнастических прыжках. Упражнения в легкоатлетических видах — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Упражнения для развития выносливости. Бег. Кроссы (равномерные, с изменением скорости). Пешие и лыжные походы. Велопробеги.

Упражнения для развития ловкости. Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, с разбега и с прыжка. Стойки на голове и руках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в неподвижную и подвижную цель. Метание после кувырк, поворотов. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой). Спортивные игры и сложные эстафеты.

Упражнения для развития гибкости и на растягивание. Маховые движения руками (одновременные и поочередные назад — вверх, назад-вниз: вращение кистей, движения в локтевых и плечевых суставах). Маховые движения ногами (одновременные и поочередные) вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх (прогибаясь) с движениями руками назад - сверху. Мост и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке.

Специально-подготовительные упражнения:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках 3-40 м. из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с амортизатором (резиновым

бинтом), гантелями. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг, гандбольного) на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами о пол, передвигаясь по скамейке. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; в положении лежа на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в физкультурно-спортивном центре. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни. Специфика воспитательной работы в физкультурно-спортивном центре состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Левин В.И. О молодежи. "Молодая гвардия", 1954.
2. 1956 Калинин М.И. О коммунистическом воспитании. "Молодая гвардия", 1956.
- Крупская Н.К. О коммунистическом воспитании. "Молодая гвардия",
- 3 Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. ФиС, П., 1968.
- 4 Буйлин Ю.Ф., Портных СИ. Мини баскетбол в школе. Изд. "Просвещение". М, 1976.
- 5 Баскетбол, Учебник для спортивных факультетов. ИФК. Под ред. Семашко Н.В., ФиС, М. 1976.
- 6 Всесоюзный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". ФиС, М., 1972.
- 7 Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. ФиС, М. 1967.
- 8 Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. ФиС, У., 1966
- 9 Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. ФиС, М., 1976.
- 10 Директивные материалы Комитета по физической культуре и спорту И федерации баскетбола СССР.
- 11 Единая всесоюзная спортивная классификация, журналы:/"Спортивные игры", "Физкультура в школе", "Теория и практика физической культуры".ФиС, М 1993.
- 12 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. ФиС, М., 1970.
- 13 Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. ФиС, М. 1964 .
- 14 Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. ФиС, М., 1972.
- 15 Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста* ФиС, М., 1971.
19. Короткое И. Подвижные игры в занятиях спортом. ФиС, М., 1971.
- 20.Кудряшов В., Мирошикова Р. Технические приемы игры в баскетбол. Язд. "Белорусь", Минск, 1967.
21. Кудряшов. В., Мирошникова Р. Физическая подготовка юных баскетболистов. Изд. "Белорусь" Минск, 1970.
22. Материалы международного симпозиума по проблеме "Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов", М., 1975.
23. Методическое письмо "О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу. М., 1972.
24. Методы воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов. Сборник научи, трудов., М. 1975.
25. Мухаледзянов ГЛ. Методическое письмо по интерпретации правила методики судейства в баскетболе. Казань, 1974.
26. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. ФиС, И., 1970
27. Правила игры /последний выпуск/.1997
28. Проблемы юношеского спорта. Сборники материалов ВНИИФК.
29. Пуни А. Волевая подготовка в спорте. ФиС, М., 1969.
30. Патерсон Т. Мини-баскетбол в школе. ФиС, У., 1973.
31. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. ФиС, М., 1968.
32. Стожков С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. ФиС, м., 1967.