

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 21.02.2023 № 54-О**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:

2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи	4
1.2. Характеристика вида спорта	5
1.3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю.....	6
1.4.Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. План учебного процесса	10
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий.....	11
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
3.1. Методика и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах .	12
3.2. Основы профессионального самоопределения.....	17
3.3.Различные виды спорта и подвижные игры	18
3.4. Объемы учебных нагрузок	21
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	22
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	25
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	28
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	29
6.Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся.....	33
6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры (далее - программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Баскетбол». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса по годам обучения; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: Создание условий для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодежи в здоровом образе жизни, воспитание всесторонне развитой личности, построение научно обоснованной многолетней системы спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Программный материал объединен, и предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,
- подготовку одаренных детей в организации, реализующие программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

1.1. Направленность, цели и задачи

Направленность программы:

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

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

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в

быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

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

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

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

1.3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
1 год обучения	6	3	6	8-15	20
2 год обучения	6	3	7	8-15	20
3 год обучения	6	3	8	8-15	20
4 год обучения	6	3	9	8-15	14
5 год обучения	6	3	10	8-15	14

Максимальный состав групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях

Трудоемкость программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год, из них 39 недель учебно-тренировочных и 3 недели в рамках летней кампании. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка:

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

Основы профессионального самоопределения:

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

Вид спорта:

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

- знание основ судейства по избранному виду спорта.
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Различные виды спорта и подвижные игры:

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

Судейская подготовка:

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

Спортивное и специальное оборудование:

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

2.1. Календарный учебный график

Построение годового цикла подготовки баскетболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным

годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В баскетбольных клубах высокой квалификации на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась чёткая структура годового цикла подготовки баскетболистов. Её эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определённой мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных баскетболистов, практикуется в спортивных школах на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора.

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащимися МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок.

План учебного процесса спортивно-оздоровительных групп по годам

обучения представлен в таблице 2.

Таблица 2

**План учебно-тренировочных занятий на 42 учебных недели
по дополнительной общеразвивающей программе
для спортивно-оздоровительных групп**

наименование	распределение нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	34	34
2. Общая физическая подготовка	76	76	76	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
4. Вид спорта	76	76	76	76	76
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	14	80
6. Различные виды спорта и подвижные игры	36	36	36	-	-
7. Спортивное и специальное оборудование	26	26	26	26	26
8. Специальные навыки	12	12	12	12	12
9. Судейская подготовка	-	-	-	14	24
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	252	252

2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно директором спортивной школы. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиНом.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1. Методика и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах

В спортивно-оздоровительных группах обучающиеся овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

Работают над повышением разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств, приобретением соревновательного опыта, подготовкой и выполнением контрольно-переводных нормативов, приобретением навыков организации и проведения соревнований, *Теоретические основы физической культуры и спорта.*

Цель и основное содержание теоретических основ физической культуры и спорта, согласно программы, определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного и его осуществления.

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

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

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, и непосредственно в процессе спортивной тренировки. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1.	История развития спорта	2	2	2		
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2		
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта			2	4	4
4.	Гигиена баскетболиста	2	4	2	2	2
5.	Режим дня	4	2	2	2	2
6.	Основы закаливания организма	2	2	2	2	2
7.	Здоровый образ жизни	2	2	2	2	2
8.	Основы здорового питания	2	4			
9.	История развития баскетбола	4	2			
10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни			2	2	2
11.	Этические вопросы спорта			2	2	2
12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил				4	4
13.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.				4	2
14.	Возрастные особенности детей и подростков.		2	4	2	2
15.	Влияние на спортсменов занятий баскетболом	4	2	2	2	2
16.	Основы спортивного питания				2	4
ВСЕГО ЧАСОВ		24	24	24	30	30

Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка.

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

процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

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

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

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

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

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя

каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития.

Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

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

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

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

– изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

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

На пятый год обучения по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля времени отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

3.2. Основы профессионального самоопределения

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения.

Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями;
- проведение разминки в группе, тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми младшего возраста;
- ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов;
- анализ выступления на соревнованиях;
- судейская практика для спортивно-оздоровительных групп 4-5 годов обучения;
- изучение правил соревнований;
- судейство на учебных играх в своей группе;
- выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах; помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

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

3.3. Различные виды спорта и подвижные игры

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

С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне

реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами

результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

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

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

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

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

Различные виды спорта и подвижные игры предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства.

Таблица 4

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность. Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий

		без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

Судейская подготовка

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

3.4. Объемы учебных нагрузок

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

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

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только

количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

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

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

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

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;

5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
2. длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
3. анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
4. экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
5. выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуальной стратегии обучения данного ребенка);
6. многократность и многоэтапность обследования;
7. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;
- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;
- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО «Спортивная школа Ханты-Мансийского района» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения в спортивно-оздоровительных группах. На обучение по предспортивной

программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема, обучающихся в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренеры-преподаватели выстраивают учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта.

Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами-преподавателями и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристиками определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

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

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы

Общие требования безопасности

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

К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

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

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

В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

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

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

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;

- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, наструганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15° С занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися

2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением

достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

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

Требования безопасности по окончании занятий

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

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

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

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными спортсменами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании баскетболистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных баскетболистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии баскетболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии баскетболистов после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского баскетбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности баскетболистов (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и

уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (группу) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (группе) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение предспортивной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте.

Оценка и контроль соревновательной деятельности баскетболистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки эффективности технико-тактических действий. В баскетболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок.

Участие в соревнованиях

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта баскетбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов в рамках индивидуальных планов.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности,

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 1-го года обучения

Таблица 6

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»

раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»				
прыжок в длину с места (см)	мальчики	120	125	130
	девочки	95	100	110
выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	14	18	22
	девочки	11	13	15
бег 20 метров, с	мальчики	5,9	5,6	5,3
	девочки	6,0	5,8	5,6
челночный бег 40 секунд×28 метров (м)	мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
бег 300 метров, мин., с.	мальчики	1,32	1,25	1,18
	девочки	1,48	1,35	1,22
раздел «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	16,0	14,0	12,0
	девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	17,7	16,8	15,9
	девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., попадания	мальчики	17,9	17,2	16,5
	девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	мальчики	15	22	32
	девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы
по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы
2, 3-го года обучения**

Таблица 7

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»				
Прыжок в длину с места, см	мальчики	120	135	150
	девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	11	18	25
	девочки	9	16	23
Бег 20 метров, с	мальчики	5,5	5,0	4,5
	девочки		5,3	4,8
челночный бег 40 секунд×28 метров (м)	мальчики	100	110	120
	девочки	90	100	110
Бег 300 метров, мин., с.	мальчики	1,25	1,20	1,15
	девочки	1,40	1,30	1,20
раздел «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»				
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	13,0	12,0	11,5
	девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	мальчики	16,5	16,0	15,5
	девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., попадания	мальчики	15,9	15,2	15,0
	девочки	16,2	15,6	15,4

Дистанционные броски, %	мальчики	15	20	25
	девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы
по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы
4, 5-го годов обучения**

Таблица 8

контрольные упражнения	пол	результаты контрольных нормативов по годам обучения					
		«3»		«4»		«5»	
		СОГ- 4	СОГ- 5	СОГ- 4	СОГ- 5	СОГ- 4	СОГ- 5
раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»							
прыжок в длину с места, см	мальчики	160	165	170	175	175	180
	девочки	150	155	155	160	160	165
выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	30	32	32	38	35	40
	девочки	25	30	30	35	35	38
бег 20 метров, с	мальчики	4,4	4.2.	4,2	3.8	4,0	3.6
	девочки	4,7	4.6.	4,5	4.3	4,3	4.1
раздел «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»							
Передвижения в защитной стойке, с.	мальчики	11,2	11.0.	11,0	10.7.	10,7	10.2.
	девочки	11,7	11.5.	11,2	11.2.	11,0	10.5.
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот)	мальчики	14,8	14.6.	14,6	14.0.	14,0	13.7.
	девочки	15,8	15.5.	15,5	15.0.	15,0	14.2.
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	мальчики	14.8	14.5	14.5	14.0	14.0	13.5
	девочки	15.3	14.9	14.9	14.3	14.3	13.8
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	мальчики	26	30	30	32	32	35
	девочки	22	25	25	31	30	32
челночный бег 40 секунд×28 метров (м)	мальчики	120	130	140	150	160	170
	девочки	100	115	120	140	150	160
Бег 600 метров	мальчики	2.40	2.28.7	2.24,8	2.15.2	2.10,1	2.05.0
	девочки	2.51,0	2.40.6	2.40,5	2.30.4	2.28,3	2.20.0

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

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

Промежуточная аттестация по годам обучения проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий период (год) обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;
- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по учебной программе:

- ✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - зачёт;
- ✓ «Общая физическая подготовка» (СОГ-3), «Общая и специальная физическая подготовка» (СОГ-5) - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);
- ✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний.

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных предспортивной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний по предспортивным программам применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с) По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{\text{ср}} = \text{сумма баллов}/n$, где n - количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода, обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения программ и перевода на спортивную подготовку установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

6.ЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: КФК и С. 2019.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2016.
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М.,2020.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2014.
5. Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
6. Гомельский А.Я. «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2017;
7. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: АГенетю «ФАИР», 2021.
8. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года.
9. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007 г.
10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2021.
11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь,2019.
12. Яхонтов Е.Р. «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 2021.

Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

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