

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского  
муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр  
творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Принята на заседании  
педагогического совета  
31 августа 2017  
Протокол № 1

Утверждено:  
Директор МБУ ДО «Центр творчества  
ЗМР РТ» И.В. Фесенко  
от «17» 08 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»»**

Возраст обучающихся 11-18 года

Срок обучения 1 год

Автор-составитель:  
Семёнов Ярослав Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

Общее распределение учебных часов

Тематический план дисциплины «Баскетбол» для учебно- тренировочного этапа

Тематический план дисциплины «Баскетбол» для этапа спортивного совершенствования

Содержание и график прохождения учебно - тренировочного материала по баскетболу

Содержание учебно-тренировочной программы

Введение

## РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов

Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки

Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

Тема 1.5. Периодизация спортивной тренировки

## РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ

Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие

Тема 2.2. Структура спортивной тренировки

Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки

Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания

Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом

Тема 3.4. Основы тренировки в баскетболе

Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм в баскетболе. Основные средства и методы тренировки

Тема 3.6. Основы психологической подготовки баскетбола

## РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ

Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью

Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов

Переводные и контрольные нормативы группы спортивного совершенствования

## Пояснительная записка.

Баскетбол – важное средство физического воспитания в учебных заведениях. В системе физического воспитания баскетбол наряду с другими средствами используется для подготовки всестороннего духовного и физического развития современной молодежи.

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 2001 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовить учеников для команд высших достижений
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых специалистов.

Основными критериями выполнения программных требований является:

1. На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

2. На этапе спортивного совершенствования.

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на городских и областных соревнованиях.

**ОБЩЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Год обучения Этапы подготовки	Количество учебно-тренировочных часов по разделам				Всего часов
	теоретический	Методико- практический	Учебно- тренировочный	Контрольно- оценочный	
1 –Учебно- тренировочный этап	4	4	130	6	144
2 -Учебно- тренировочный этап	10	8	190	8	216
3-Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216
4 -Этап спортивного совершенствования	12	10	186	8	216

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
«БАСКЕТБОЛ»  
Учебно - тренировочный этап**

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практика	Самостоя- тельные занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b> (теоретико-практические основы легкой атлетики)	<b>14</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.		<b>6</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.		<b>4</b>		
<b>Тема 1.3.</b> Сущность спортивной тренировки.		<b>4</b>		
<b>Раздел 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ</b> (методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по баскетболу)	<b>12</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Физические способности человека и их развитие.		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ</b> (баскетбольной и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)	<b>320</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Основы физической и спортивной подготовки.		<b>20</b>		

<b>Тема 3.2.</b> Направленность средств, методов и форм физического воспитания.			<b>280</b>	
<b>Тема 3.3.</b> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом.			<b>20</b>	
<b>Раздел 4. КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЙ</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Информационный контроль за тренировочной деятельностью.			<b>10</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Требования к уровню подготовки спортсменов.				
Всего часов:	<b>360</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Этап спортивного совершенствования**

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практика	Самостоятельные занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b> (теоретико- практические основы баскетбола)	<b>24</b>			
<b>Тема 1.4.</b> Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.		<b>12</b>		
<b>Тема 1.5.</b> Периодизация спортивной подготовки.		<b>12</b>		
<b>Раздел 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ</b> (методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по бас-лу)	<b>20</b>			
<b>Тема 2.2.</b> Структура спортивной тренировки.		<b>8</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Ведение и анализ спортивного дневника.			<b>12</b>	
<b>Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ</b> (баскетбол и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)	<b>372</b>			
<b>Тема 3.4.</b> Основы тренировки в баскетболе		<b>10</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Направленность средств, методов и форм баскетбола. Основные средства и методы тренировки.		<b>20</b>	<b>330</b>	
<b>Тема 3.6.</b> Основы психологической подготовки баскетболиста.		<b>12</b>		
<b>Раздел 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Информационный контроль за тренировочной деятельностью.		<b>6</b>		

<b>Тема 4.2.</b> Требования к уровню подготовки спортсменов. Всего часов:	<b>432</b>		<b>10</b>	
--	------------	--	-----------	--

### СОДЕРЖАНИЕ И ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного материала	Общее кол-во часов	Сроки проведения			
			Учебно-тренировочный этап		Этап Спортивного совершенствования	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> -краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов; -врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте; -сущность спортивной тренировки; -объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях; -периодизация спортивной подготовки; -планирование и учет в процессе спортивной подготовки;	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b> -методика самостоятельного освоения отдельных элементов упражнений по баскетболу; -физические способности человека и их развитие; -структура спортивной тренировки; -ведение и анализ спортивного дневника; -методика составления индивидуальных программ и самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями;	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	

<p>3.</p>	<p>-методика оценки и коррекции развития физических качеств, работоспособности и утомления; -методы контроля за функциональным состоянием организма;</p> <p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ</b> -основы физической и спортивной подготовки; -направленность средств, методов и форм баскетбола; -профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом; -основы психологической подготовки баскетболиста; -учебно-тренировочные занятия: а) ОФП и СФП б) техническая подготовка; в) тактическая подготовка г) интегральная подготовка</p>	<p><b>692</b></p>	<p><b>140</b></p>	<p><b>180</b></p>	<p><b>186</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>186</b></p>
<p>4.</p>	<p><b>КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ</b> -контрольно- оценочные задания по ОФП и СФП; -контрольные задания по спортивно-технической подготовке в баскетболе; -контроль теоретико-методических знаний.</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>8</b></p>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Учебно-тренировочная программа по баскетболу в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы:

- организационно- методические указания;

### **Нормативную часть программы:**

- приемные нормативы для зачисления в учебно - тренировочную группу;

- переводные нормативы в группу спортивного совершенствования;

- контрольные нормативы в группе спортивного совершенствования.

### **Методическую часть программы:**

- контрольно- нормативные требования;

- нормативы физической подготовленности баскетболиста;

- организационно- методические указания по проведению тестирования;

- программный материал для практических занятий;

Учебный материал содержит следующие учебные разделы:

1. Теоретический материал раздела направлен на приобретение знаний по формированию у занимающихся физической культуры личности, здорового образа жизни, о физических и функциональных возможностях организма, направленного использования физических и легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, в единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

2. Методико-практический раздел обеспечивает овладение методами и способами практического использования знаний, умений и навыков для формирования осознанной потребности к занятиям баскетбола, физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и здоровому образу жизни. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3. Учебно-тренировочный раздел содержит программный материал, объединенный в целостную систему спортивной подготовки, и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

-подготовить баскетболистов для команд высших достижений

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

4. Контрольно-оценочный раздел программы включает в себя контрольно-нормативные требования. Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются слабые и сильные стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов

тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых средств контроля. Учебная программа по баскетболу предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе упражнения на технику. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических



качеств; все они имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

## **Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)**

**Требования к знаниям:** ученик должен знать цели и задачи спортивной тренировки, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в спорте, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.

**Требования к умениям:** ученик должен уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, умений и навыков баскетбола, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре и спорту.

### **Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.**

**Требования к знаниям:**

- знать влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся;
- основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови;
- знать о функционировании сердца и сосудов, органов пищеварения и обмене веществ;
- знать физиологические основы спортивной тренировки;
- физиологические методы определения работоспособности баскетбола;
- роль педагогических средств восстановления;
- общие сведения о спортивном массаже;
- основные приемы и виды спортивного массажа;

**Требования к умениям:**

- проводить самоконтроль в процессе занятий баскетболом (объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);
- систематически проходить врачебный контроль;
- оказать первую медицинскую помощь;
- проводить приемы массажа.

**Основные понятия:** Функции организма. Системы организма. Обмен веществ.

Спортивная тренировка. Методы определения работоспособности бегунов. Аэробная и анаэробная нагрузка. Факторы самоконтроля (объективные и субъективные данные).

Массаж и спортивный массаж.

### **Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.**

**Требования к знаниям:**

- травматизм и заболевания, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- технологические и медико-биологические средства восстановления;
- общие сведения о спортивном массаже;
- основные приемы и виды спортивного массажа;

### **Требования к умениям:**

- систематически проходить врачебный контроль;
- проводить самоконтроль в процессе занятий баскетболом( объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);

**Основные понятия:** Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и заболевания. Первая медицинская помощь. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Медико-биологические средства восстановления: специальные питательные смеси, витаминизация, массаж и его разновидности ( ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

## **Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.**

**Требования к знаниям:** Основы техники баскетбола.

**Требования к умениям:** определить индивидуальные особенности и функциональные возможности организма; установить цель и время, необходимое для ее достижения, определить конкретные задачи обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей, выбирать средства, методы, величину нагрузки, определить циклы тренировки, ее периодизацию.

**Основные понятия:** Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Средства и методы тренировки баскетболистов. Формы организации занятий спортивной тренировки.

## **Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.**

**Требования к знаниям:** знать, что понимают под объемом тренировочной нагрузки

- сумму работы, проделанной на занятии или какой-либо тренировочный цикл; как определяется физическая нагрузка - дозировкой упражнений или тренировочных занятий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения; как регулируется физическая нагрузка во время тренировки:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

**Требования к умениям:** Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерыва между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

-повысить объем и интенсивность занятий можно за счет увеличения скорости выполнения упражнений, продолжительностью выполнения упражнений или тренировочных заданий, замены легких упражнений более сложными, увеличением числа повторений.

-определять величину допустимых нагрузок. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

-уметь применять методы: Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

**Содержание:** Для того, чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). В тренировке надо широко использовать разнообразие положительных эмоций, чаще переключать их с одного метода на другой, с ОРУ на специальные. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

### **Тема 1.5. Периодизация спортивной подготовки**

**Требования к знаниям:** знать задачи тренировки в подготовительном периоде; ознакомление с элементами тактики; повышать уровень знаний в области теории и методики баскетбола, а также в области гигиены и самоконтроля.

**Требования к умениям:** приобретать и улучшать общую физическую подготовленность; развивать силу, быстроту и другие физические качества; овладевать техникой и совершенствоваться в ней;

**Основные понятия:** Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований контрольных испытаний. Многолетнее перспективное планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности.

## **Раздел 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ**

(методы и способы формирования умений и навыков с помощью упражнений по баскетболу)

**Требования к знаниям:** спортсмен должен знать методику овладения способами деятельности в сфере баскетбола для достижения учебных, спортивных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния их оценки и коррекции.

**Требования к умениям:** спортсмен должен уметь овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения и изменяющихся условиях тренировочной деятельности.

### **Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие.**

**Требования к знаниям:** о знать физиологические и физические способности (качества) человека; о возрастные особенности развития физических качеств; о принципы, средства и методы развития физических качеств.

**Требования к умениям:** о определить индивидуальный уровень развития основных физических качеств; о подбирать средства и методы развития физических качеств применительно профессиональной деятельности о составлять индивидуальный план самостоятельных занятий развития физических качеств с учетом личного уровня подготовленности.

**Основные понятия.** Физические способности (качества). Методические принципы. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Акцентирование и комплексное развитие физических качеств.

**Содержание.** Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты,

силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

## Тема 2.2. Структура спортивной тренировки.

**Требования к знаниям:** знать структуру тренировочного занятия: ( 4 части занятия – вводная, подготовительная, основная и заключительная) или три части – разминка, основная и заключительная: из 4 частей состоят групповые занятия, проводимые в подготовительном периоде и из 3-х частей – в соревновательном периоде.

-определять соотношение различных сторон подготовки( например, технической и физической; -знать необходимое соотношение тренировочной нагрузки( например, объема и интенсивности);

- различать целесообразную последовательность различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

**Требования к умениям:** Выполнять виды упражнений, используемых в тренировке баскетболистов.

**Основные понятия:** Построение, содержание и планирование тренировки баскетболистов. Формы занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно - тренировочного занятия. Тренировочная нагрузка. Интенсивность работы. Объем.

## Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника.

**Требования к знаниям:** знать об обосновании необходимости ведения спортивного дневника, его форме, содержании; режим дня для учеников, занимающихся спортом; рекомендации по построению режима дня; рациональную последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. **Требования к умениям:** Уметь выявлять слабые стороны подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценивать степень переносимости тренировочных нагрузок. Управлять психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований.

**Основные понятия:** Режим питания баскетболистов (рекомендации по режиму питания, характеристики продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвояемости, рекомендации по рациону питания). Цели и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия (основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной части занятия, подборе общеразвивающих, специально- подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия, самоконтроль степени утомления во время тренировки). Контроль пульса во время тренировочного занятия (частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена, методы пальпаторного подсчета частоты пульса, определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС, оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок с помощью ЧСС).

## Раздел 3. УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

(баскетбол и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)

### Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки.

**Требования к знаниям:**

- особенности деятельности и функционирования основных систем организма во время занятий физическими упражнениями;
- основные понятия: общая и специальная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия;
- объем и интенсивность занятий, разминка вработывание;
- назначения общей и специальной физической подготовки;
- динамика физиологических состояний организма при физкультурной деятельности;
- цель занятий общей и специальной физической подготовкой (всестороннее физическое развитие учеников, укрепление кожно-связочного аппарата, развитие мышц, улучшение подвижности в суставах, совершенствование координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Требования к умениям:** определить состояние организма после нагрузки по частоте сердечных сокращений;

- составлять комплекс ОРУ с предметами и без предметов;
- составлять комплекс упражнений для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты;
- классифицировать физические упражнения;
- провести самостоятельно общую разминку на занятии;
- определить уровень своей физической подготовленности (тестирование для основных физических качеств);
- регулировать величину нагрузок по показателям ЧСС;
- планировать самостоятельные занятия по ОФП.

**Основные понятия.** Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.

**Содержание.** Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Способы овладения двигательными умениями и навыками. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Базовые основы подготовки спортсмена, структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

### **Общая физическая подготовка**

Выполнение ОРУ на месте, в движении, без предметов, с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах. ОРУ без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: отведение и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах
- в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные, последовательные и и.д.

Упражнения для мышц кора:

- наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходного положения стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различными положением рук и другое.

Упражнения для мышц ног:

- махи вперед-назад, внутрь в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками.
- выпады вперед, в стороны: приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и в приседе с различными положениями и движениями руками.
- прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, различными положениями и движениями руками и др.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед и в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

Упражнения с сопротивлением:

- парные и групповые упражнения стоя, сидя, лежа. наклоны, повороты, сгибание и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера;
- подвижные игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

С короткой и длинной скакалкой:

- прыжки на обеих ногах, на одной, попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад.
- прыжки в приседе и в полу приседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком.

- бег и прыжки с ноги на ногу и на одной с продвижением вперед и с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки.
- игры и эстафета с прыжками и вращением скакалки;

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны, повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину).
- перетягивание и перепрыгивание через палку.
- Выкруты и круги с палкой в разные стороны.
- бег с палкой за плечами и за спиной.
- упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными баскетбольными мячами:

- наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед, в стороны с различными положениями мяча и из различных исходных положений. броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине.
- перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх.
- ведение мяча одной рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках.

Парные упражнения с мячом:

- броски двумя руками (из-за головы, сбоку и др.), толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении.
- перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком.
- подвижные игры и эстафеты с мячом и др.

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 5 кг):

- наклоны, повороты, приседания выпады с различным положением гантелей и движением руками.
- сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном исходном положении.

Упражнения из других видов спорта:

- Упражнения на гимнастических снарядах:
- различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Элементы из йоги:

- Различные асаны и аурведы.

Упражнения из легкой атлетики:

- Техника бега (при спринте, при стайерской дистанции).
- Упражнения на реактивный первый шаг.

#### Методические указания

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего характера зависят от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений, направленных на общую и всестороннюю подготовку учеников, должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному; от известного к неизвестному и дидактические принципы - доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности.

При выполнении ОРУ и специальных упражнений с отягощениями очень важно увеличивать вес отягощений и дозировка постепенно от занятия к занятию, в зависимости от возраста, пола и подготовленности учеников.

#### Специальная физическая подготовка

СФП используются для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсмена в избранном виде спорта.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Для совершенствования одной из сторон какого-либо движения необходимо избирательно уделять больше внимания тому или иному названному качеству:

— физические упражнения, выполняемые с акцентом на одной из сторон движения называются специально – развивающими;

— для преимущественного проявления того или иного качества физические упражнения разделяются на определенные группы: «на силу», «на быстроту», «на выносливость» и др., эти упражнения являются основными для развития соответствующих качеств;

— мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Она проявляется в любом движении, хотя и в разной степени.

**Сила.** Физические упражнения, способствующие развитию мышечной силы можно разделить на 4 группы:

1. упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
2. упражнения с дополнительным отягощением (снарядом);
3. парные упражнения (упражнения вдвоем);
4. упражнения, выполняемые на тренажерах.

В первую группы входят силовые упражнения без снарядов и общеразвивающие на гимнастических снарядах.

Динамические упражнения, связанные с преодолением собственного веса, по степени физической нагрузки на организм весьма разнообразны. При их выполнении возможен постепенный переход от медленных движений к самым быстрым, от малой физической нагрузки к значительной. Основное методическое правило применения физических упражнений для развития мышечной силы заключается в следующем: чем легче упражнение, тем количество повторений больше; чем труднее упражнение, тем количество повторений меньше.

При выполнении упражнений с отягощениями придерживаются следующих методических правил:

1. постепенно увеличивать вес отягощений;
2. изменять количество повторений в зависимости от веса отягощения (чем меньше вес отягощения, тем больше количество повторений);
3. чередовать медленные упражнения с быстрым.

Упражнения на развитие силы:

- ходьба в низко приседе, в полу приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и одной ноге с отягощением и сопротивлением партнера;
- повороты туловища с весом на плечах;
- подтягивание на руках;
- лазание по наклонной лестнице, канату, шесту, с помощью ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе.
- передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера
- упражнения на сопротивление: перетягивание партнера двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната, переноска тяжести;
- броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами. Выбрасывание мяча. Упражнения с набивными мячами от 1 до 3 кг.
- Быстрота. Основные предпосылки быстроты: подвижность нервных процессов (взаимная смена возбуждения и торможения), сила, растяжимость и эластичность мышц, способность расслабляться, совершенная техника движений, интенсивность волевых усилий и др.

Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте, в движении с энергичной работой руками;
- бег с высоким подниманием бедра;
- с отведением прямых ног назад, вперед;
- бег с ускорением на месте и в движении;
- рывки с места (с высокого старта);
- бег с максимальной скоростью до 100 м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м
- бег из различных И.П.;
- бег с хода на 10, 20, 30 и 50 м;
- варианты легкоатлетических эстафет.

**Выносливость.** Принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность человека производить длительную, разнообразную работу средней и малой интенсивности. Специальная выносливость – способность человека выполнять определенную работу с наибольшей эффективностью. Специальную выносливость спринтеров (бегунов на короткие дистанции) называют скоростной выносливостью.

Развитие выносливости можно разделить на два этапа: на первом основными задачами являются развитие общей выносливости, постепенное втягивание организма в работу и подготовке его к высоким напряжениям посредством укрепления ССС и дыхательной систем.

К основным средствам данного этапа относятся: бег, спортивные игры, лыжи, коньки, гимнастика. Объем использования упражнения и интенсивность должна постепенно возрастать. От равномерной работы происходит постепенный переход к переменной работе и на базе улучшения общей выносливости развивает специальную выносливость. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом.

Упражнения для развития выносливости:

- многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в условиях площадки.
- смешенное передвижение с чередованием ходьбы и бега;
- игровые упражнения с мячом, упражнения со скакалкой с заданным темпом;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройные многократные, прыжки в длину с места с одной и обеих ног. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.

**Гибкость.** Различают активную гибкость (за счет мышечных усилий) и пассивную (за счет усилий партнера, силы тяжести и др.). Общая гибкость развивается во время общей физической подготовки. Гибкость надо развивать систематически. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10-15 повторений каждое при постепенном увеличении качества повторений, амплитуды и скорости движения.

Упражнения для развития гибкости:

- ходьба выпадами и с крестным шагом;
- пружинистые приседания в положении выпада;
- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных И.П.
- парные движения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. ♣ круговые вращения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.
- упражнения с гимнастическими палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных И.П., на месте и в движении. размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед назад, в стороны.

**Ловкость.** Выражает степень координации движений спортсмена. Основная задача развития ловкости – овладение многообразием двигательных навыков при непрерывном их совершенствовании. Для развития ловкости наиболее эффективны следующие упражнения:

- прыжки в длину и в высоту
- всевозможные метания теннисного мяча правой и левой рукой из различных исходных положений)
- 

### **Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.**

**Требования к знаниям:**

Основные понятия: физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, мотивационно -ценностные отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки пагубное влияние. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Виды учебно –тренировочных занятий (теоретические, практические, контрольные, элективные, практические (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально- групповые дополнительные занятия (консультации), самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя, факторы самоконтроля).

**Требования к умениям:**



владеть приемами самоконтроля;

определять и регулировать физическую нагрузку;

**Основные понятия.** Физическая подготовка. Двигательная активность. Развитие физических качеств. Уровень физической подготовленности. Мотивационно-ценностное отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Содержание.** Средства физического воспитания – физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы. Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Развитие познавательной творческой активности, направленного на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта, в целях физического совершенствования. Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Умения и навыки для обеспечения активного отдыха. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Овладение двигательным действием. Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств, совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и др. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, Оздоровительные системы физических упражнений и др.

### **Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий баскетболом.**

#### **Требования к знаниям:**

- понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние, утомление восстановление, дополнительные средства восстановления (питание, массаж, биологически активные вещества (витамины));
- классификация упражнений по характеру мышечных сокращений.

#### **Требования к умениям:**

- подбирать комплексы физических упражнений и использовать их для профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- уметь использовать различные методы и способы для регулирования психоэмоционального состояния;
- использовать методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями;
- разработать индивидуальный комплекс упражнений для развития и укрепления определенных мышечных групп.

**Основные понятия.** Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

**Содержание.** Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок и производственной деятельности. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Нетрадиционные формы оздоровления: йога, дыхательная гимнастика, стретчинг, коррегирующая гимнастика, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка.

Практические занятия.

1. комплексы упражнений общеразвивающего характера по анатомическому принципу.

— комплексы упражнений для мышц туловища;

— комплексы упражнений для спины, позвоночника;

— комплексы упражнений для брюшного пресса;

— комплексы упражнений для мышц ног;

— комплексы упражнений с отягощениями.

2. комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на основные мышечные группы.

3. комплексы упражнений избирательного воздействия.

4. комплексы дыхательных упражнений.

5. комплексы упражнений для самостоятельной деятельности по коррекции телосложения (индивидуальные мини-программы общеразвивающего и корректирующего воздействия)

### Тема 3.4. Основы тренировки в баскетболе.

**Требования к знаниям:** знать технику и тактику баскетбола, знать цели тренировки баскетболистов – всестороннее развитие занимающихся, достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

**Требования к умениям:** достигать наивысших результатов в избранном виде спорта, стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке, уметь сочетать физические упражнения и отдых, овладеть техникой и тактикой, развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе и другие качества.

**Основные понятия:** Процесс спортивной тренировки (условия для подготовки – условия работы, учебы, жизни и управление процессом тренировки – планирование, учет и педагогический контроль, медицинский контроль, самоконтроль, научная информация); **основные принципы** – специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация; **виды подготовки** – овладение спортивной техникой, овладение спортивной тактикой, воспитание морально-волевых качеств, развитие физических качеств, приобретение теоретических и практических знаний; **основные средства тренировки** – общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, избранный вид баскетбол и его средства восстановления; **методы упражнения** – повторный, переменный, равномерный, максимальных усилий; **формы занятий** – основные тренировочные занятия, соревнования, дополнительные занятия; **микроциклы** – осеннее – зимний подготовительный период, весенний подготовительный период, ранний соревновательный этап, этап основных соревнований.

### Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм баскетбола. Основные средства и методы тренировки.

**Требования к знаниям:**

- роль и место спортивных игр в системе физического воспитания;
- историю возникновения и развития баскетбола;
- основные правила игры, организации и проведения спортивных соревнований, судейство;
- технические приемы в баскетболе;
- последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям.

**Требования к умениям:**

- технически правильно выполнять стойки и перемещения; о уметь исправить технические ошибки (свои и товарищей);
- технически правильно выполнять передачи мяча двумя руками, одной рукой.
- уметь осуществлять судейство в игровой ситуации.

Техническая подготовка:

- стойки и перемещения;
- передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча одной рукой;
- техника броска мяча.
- техника двух шагов;

Тактическая подготовка:

- индивидуальные и групповые действия в нападении;
- индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Основные средства и методы тренировки:**

Обучение и тренировка составляют единый педагогический процесс. Обучением принято называть начальный период спортивной подготовки, в котором занимающиеся приобретают новые знания, умения и навыки. Тренировка – это дальнейший процесс подготовки, направленный на

повышение технического и тактического уровня на основе всесторонней физической подготовки и воспитания морально-волевых качеств.

Обязательным условием педагогического процесса является единство обучения и воспитания, обеспечивающее разностороннюю подготовку личности занимающегося, дающее ему возможность более полноценно и целенаправленно применять все приобретенные знания и навыки.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- Всестороннее моральное и физическое развитие занимающихся;
- Овладение специальными знаниями, умениями, и навыками;
- Достижение определенного спортивного результата с последующим повышением спортивной квалификации;
- Укрепление интереса к систематическим занятиям спортивно-оздоровительными упражнениями в течении повседневной жизни.

Эти задачи конкретизируются и дополняются в зависимости от подготовленности занимающихся, периодов учебно-тренировочного процесса и т.д. В дальнейшем они детализируются в виде частных задач, выдвигаемых на отдельных отрезках времени в уроках и спортивно-массовых мероприятиях.

В содержании учебно-тренировочного процесса по баскетболу включается морально-волевая, физическая, техническая, тактическая, организационно-методическая и судейская подготовка. Такое разделение является условным, ибо все стороны учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны. К тому же полноценное усвоение всех разделов невозможно без определенных теоретических знаний.

### **Тема 3.6. Основы психологической подготовки баскетболистов.**

**Требования к знаниям:** знать, кто осуществляет психологическую подготовку спортсмена; направления для создания психологической готовности спортсмена; различать общую и специальную психологическую подготовку спортсмена;

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом педагог. В деятельности педагога главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- к продолжительному тренировочному процессу;
- к соревнованиям вообще;
- к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка – одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию). В занятиях со спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

**Требования к умениям:**

1. Осуществлять и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям баскетболом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:

-влияние внешних воздействий

-с педагогом

-родителями

-разное, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

**Основные понятия и содержание:** Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и др. нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность
- моделирование
- нарастание и видоизменение нагрузки
- регулировка психических напряжений
- индивидуальный подход.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации является решающим в тренировочном процессе легкоатлетов. В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и др. нравственных качеств.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

**Волевая подготовка** направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей: как на тренировке, так и на соревнованиях.

Преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

#### **Раздел 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ**

**Требования к знаниям.** Ученик должен знать формы педагогического контроля, требования к минимуму содержания по баскетболу. Методику обработки полученной информации в результате физических качеств и технических приемов.

**Требования к умениям.** Ученик должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по баскетболу в профессионально-прикладной направленности.

Корректировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса.

#### **Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью.**

**Требования к знаниям:**

- спортсмен должен знать формы контроля, обеспечивающие степень освоения знаний, умений и навыков легкой атлетики; знать виды контроля, позволяющие оценить учебно-тренировочную деятельность, уровень спортивно-технической подготовленности;
- критерии результативности учебно-тренировочных занятий (регулярность посещения тренировочных занятий, обязательные и дополнительные контрольные упражнения и тесты по баскетболу и профессионально-прикладной физической подготовке);
- знать приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

**Требования к умениям:**

- Ученик должен уметь определять уровень функциональной и физической подготовленности организма по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем; о владеть простейшими и доступными методами и функциональными пробами;
- уметь самостоятельно контролировать свое здоровье функциональное состояние, физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений;



1.	Координационные способности	Челночный бег 1. 4x9 м.(сек)	9.0	9.4	9.7	9.4	9.9	10.4
		2. 10x10 м.(сек)	25	27	29	30	32	34
		3. 4 кубика	40	43	46	47	49	51
		4. 5 м за 15 сек. (кол-во метров)	55	50	45	50	45	40
		5. Игровой челнок	14	17	19	17	19	22
		6. «Полуёлочка»	22	23	24	24	26	28
2.	Скоростно-силовые	1. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	100	90	130	110	100
		2. Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз, за 1 мин)	50	45	40	45	40	35
3.	Силовые	1. Подтягивания	10	8	6	25	20	15
		2. КСУ (юн.- 10 повторений в одном упр-нии, дев.- 8)	5 серий	4 серии	3 серии	5 серии	4 серии	3 серии

1. КСУ- комплексно-силовое упражнение . Включает в себя выполнение в одной серии упражнение на силу мышц брюшного пресса из И.П. – сед согнув ноги, руки за головой, отжимание от пола, выпрыгивание из полного приседа руки за головой. Оценивается кол-во выполненных серий, время выполнения не ограничено, но без интервалов на отдых.

2. Челночный бег- 4 кубика. Выполняется по разметкам баскетбольной площадки. На лицевой линии баскетбольной площадки лежат четыре кубика. По команде «Марш» тестируемый берет первый кубик и бегом переносит его на трехметровую линию баскетбольной площадки, затем возвращается за вторым кубиком и относит его на среднюю линию баскетбольной площадки, возвращается за третьим кубиком, относит его на следующую трехметровую линию баскетбольной площадки, возвращается за четвертым кубиком относит его к противоположной лицевой линии баскетбольной площадки, но четвертым кубиком только касается противоположной лицевой линии. С ним же возвращается в исходную стартовую точку, оставляет его и бежит за следующим кубиком, так же возвращает его на исходную позицию, и так все кубики. Челночный бег заканчивается тогда, когда все кубики возвращены в исходное стартовое положение.

3. Игровой челнок. Выполняется также по разметкам баскетбольной площадки. Из И.П. – старт на лицевой линии баскетбольной площадки. По команде «Марш» тестируемый бежит к средней линии баскетбольной площадки, затем возвращается к трехметровой линии, затем перебегая среднюю линию бежит к противоположной трехметровой линии, затем возвращается к средней линии, дальше бежит к противоположной лицевой линии после чего возвращается в исходное стартовое положение. Во время челночного бега тестируемый должен рукой касаться линий.

4. Челночный бег 5 метров за 15 секунд. Тестируемы пробегает расстояние в 5метров в течении 15 секунд. Оценивается количество метров.

5. Челночный бег «Полуёлочка». Тестируемый стартует на середине линии подачи, баскетбольной площадки, к углам пересечения:

- трёхметровой и боковой линии;
- средней и боковой линии;

- трёхметровой и боковой линии за сеткой;
- линии подачи и боковой линии за сеткой

6. Подтягивание:

- Юноши из положения в висе на высокой перекладине хват с верху; фиксируется количество раз при непосредственной работе рук (без рывков);
- Девушки из положения в висе лежа при высоте перекладины 1 метр (1м 10 см. в зависимости от роста испытуемой). Фиксируется касание планки грудью при горизонтальном положении туловища (кол-во раз).

**II. Контрольные тесты по технической подготовке баскетболиста:**

Наименование теста	«В»		«Ср»		«Н»	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
«Змейка» с ведение мяча 2x15 м/сек	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	10.5
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м/сек	6.0	8.0	8.0	9.0	9.0	10.0
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	7	7	5	5	3	3
Бросок в движении(Лей-Ап), 10 бросков (кол-во попаданий)	10	10	7	7	5	5
Передача мяча в окружность, 10 передач (кол-во точных)	9	9	7	7	5	5