

МИНИСТЕРСТВО ПО ФК И СПОРТУ РД
ГБОУ ДОД РД «ДЮСШ г. Каспийск»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДОД РД «ДЮСШ г. Каспийск»
М.А. Минкайлов
01.04.2013



БАСКЕТБОЛ

Учебная программа
(для тренеров преподавателей спортивных школ)

I этап обучения

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Физическая культура и спорт в России: место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы национального питания. Биологические активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, инвентаря.

Закаливание организма юного спортсмена : методы и средства закаливания.

Общая характеристика спортивной тренировки: тренировка как, единый процесс воспитания и обучения. Принципы наглядности, систематичности, непрерывности, доступности. Принципы физического воспитания, принцип оздоровительной направленности, всестороннего гармонического развития личности. Части тренировочного занятия. Условия проведения тренировки, факторы соревновательного календаря. Направленность к спортивным достижениям. Единство общей и специальной подготовок. Единство постепенности и тенденция к результатам. Цикличность.

Правила игры в баскетбол: разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей.

II этап обучения

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Строение и функции организма человека: физиологические особенности детского организма. Анатомия. Оценка уровня физического развития у детей и подростков. Состояние здоровья занимающихся. Способы оценки физического состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния сна, аппетита, переносимости нагрузок. Врачебный контроль. Система жизнеобеспечения во время тренировочного процесса у занимающегося.

Гигиена, закаливание, режим питания юного спортсмена: гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль, самоконтроль: врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, кровяное давление, сон, самочувствие, работоспособность, настроение.

Правила игры в баскетбол, правила соревнований, судейство: разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы.

III этап обучения

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Физическая культура и спорт, как одна из сфер общечеловеческой деятельности и культуры: Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Понятие о спортивной технике понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактика игры: нападение, защита: понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Нападение: высокий темп атаки, атака фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону. Атакующие комбинации. Защита: «зона», «персональная опека», комбинации обороны.

Тактические комбинации: Значение тактических заданий, которые даются спортсменам на игру, умение играть по плану-заданию. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков (3-2; 1-4; 2-2). Тактика отдельных линий и игроков команды.

Организации и проведение соревнований: значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, «олимпийская», смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результата игр.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения: в одну, две шеренги; в колону по одному, по два; сомкнутый и разомкнуты строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по одному, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

ОРУ: упражнения для рук, ног, плечевого пояса, шеи, туловища, для всех групп мышц из различных исходных положений на месте и в движении.

ОРУ с предметами: упражнения с использованием мячей, набивных мячей.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекалывание груза. Лазания по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Выпрыгивания и приседания с отягощением.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег на дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, эстафетный и челночный бег.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения в парах, упражнения с предметами. Наклоны, повороты. Упражнения на гимнастической стенке и скамейках.

Упражнения для развития ловкости: кувырки, повороты, прыжки через препятствия. Упражнения в равновесии. Жонглирование. Метание в цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: бег и прыжки, прыжки в высоту через препятствия, прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Комбинированные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости: бег, кросс, дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты и прыгучести: рывки из разных положений, бег с максимальной скоростью на месте и с перемещением. Рывки по сигналу, за партнером, за овладение мячом. Многократные прыжки на месте, в сторону.

Упражнения для развития качеств, необходимых для броска: сгибания и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Метание мячей разного объема и веса на точность и дальность, быстроту. Броски мяча в цель с места и в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча, в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, переворотов. Броски и передачи двумя, тремя мячами в парах, тройках или в стену. Ведение мяча с препятствиями. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча с выбиванием у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Аритмичный бег с точной постановкой стопы (по разметке). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Техника передвижений: баскетбольная стойка; ходьба; бег равномерный; бег с изменением направления; остановка прыжком, остановка двумя шагами; повороты вперед; повороты назад; прыжки с двух шагов; прыжки с одной ноги; обманные движения; сочетания различных поворотов, остановок, стоек с техническими приемами.

Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками; ловля мяча одной рукой; передача двумя руками от груди; передача одной рукой (правой, левой) от плеча; передача сверху, снизу, сбоку; передача из-за спины; передача в прыжке двумя и одной руками; бросок правой рукой с места, бросок левой рукой с места, бросок руками с места; броски в движении; добивание мяча; ведение мяча; обманные движения.

Техника защиты: защитные стойки; перемещения в защите; положение игрока на площадке в зависимости от вида защиты; овладения движениями защиты.

Техника овладения мячом и противодействия: вырывание; выбивание; перехват при передаче; перехват при ведении; накрывание при броске; отбивание; борьба за отскочивший мяч; обманные движения.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия в нападении: выбор позиции; получение мяча с сопротивлением; различные варианты атак; обыгрывание соперника.

Индивидуальные действия в защите: выбор позиции; опека игрока с мячом; опека игрока без мяча.

Групповые действия в парах в нападении: передача и вход в штрафную; заслоны; нападение; нападение 2х1; групповые действия в парах.

Групповые действия в парах в защите: выбор позиции; игра при заслонах; подстраховка партнера; переключение.

Взаимодействия трех игроков в защите и нападении: малая восьмерка; перекрестный вход и противодействие; быстрый прорыв и защита; нападение 3х2, защита; групповая борьба за отскок, добивание мяча.

Командные взаимодействия в нападении: быстрый прорыв; реализация лишнего игрока; игра против личной защиты, зона нападения, передачи.

Командные взаимодействия в защите: личная защита; командная защита; зональная защита; личный прессинг; смешанная защита.

Соревновательная деятельность.

Участие в школьных, районных, окружных, городских соревнованиях и турнирах.

Инструкторская и судейская практика.

Правила проведения соревнований, судейская практика: освоение положения и жеребьевки при проведении соревнований. Судейская бригада, требование к месту проведения, нормативные документы.

Контрольные испытания (тестирование)

Техническая подготовка: передвижения; скоростное ведение мяча; передачи мяча; броски с дистанции; броски в движении; страхование броска.

Физическая подготовка: прыжок в длину с места; прыжок в верх с места; бег 20 м; бег 40 с от лицевой до лицевой линии; бег 360 м; 600 м; 1000 м.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц);
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Основная форма подведения итогов являются: участие в текущих и зачетных курсовках, переводные нормативные тесты, соревнования.