Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО  решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ  протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. № \_\_\_\_  Директор МБУ ДО ДЮСШ  О.Г. Стебнева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**по баскетболу**

Срок реализации: 8 лет

|  |  |
| --- | --- |
| РЕЦЕНЗЕНТЫ:  О.Г. Стебнева,  директор МБУ ДО ДЮСШ  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  И.Н. Грефенштейн,  инструктор-методист МБУ ДО ДЮС  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | РАЗРАБОТЧИКИ:  Э.В. Табакаева,  заместитель директора по УВР  Д.К. Шелковников,  тренер-преподаватель |

Киселевский городской округ

2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  |  | Пояснительная записка | 3 |
| 2. |  |  | Учебный план | 6 |
| 3. |  |  | Методическое сопровождение программы | 8 |
|  | 3.1. |  | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | 8 |
|  |  | 3.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 8 |
|  |  | 3.1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 11 |
|  |  | 3.1.3. | Избранный вид спорта – баскетбол | 13 |
|  | 3.2. |  | Техники безопасности в процессе реализации программы | 17 |
|  | 3.3. |  | Воспитательная работа | 18 |
|  | 3.4. |  | Психологическая подготовка | 19 |
|  | 3.5. |  | Восстановительные мероприятия | 19 |
|  | 3.6. |  | Инструкторская и судейская практика | 20 |
| 4. |  |  | Система контроля и зачетные требования | 21 |
| 5. |  |  | Перечень материально-технического обеспечения | 25 |
| 6. |  |  | Перечень информационного обеспечения | 26 |

2

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

• торжественный прием вновь поступаюших в школу;

• выпускные вечера;

• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

• встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами,

• тематические диспуты и беседы,

• участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

* + Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
  + Развитие процессов восприятия;
  + Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
  + Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
  + Развитие способности управлять своими эмоциями;
  + Развитие волевых качеств.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм)* состоит в следующем:

* Осознание игроками задач на предстоящую игру;
* Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
* Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
* Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
* Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на:

* Психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.)
* Психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

* Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
* В холодную погоду надевать спортивный костюм.
* Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
* Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
* Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
* Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
* При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Психологические* – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

*Гигиенические* - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Инструкторская и судейская практика**

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации 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.
* Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
* Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
* Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

* Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
* Вести протоколы игр.
* Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
* Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле

и в составе секретариата.

* Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по ДЮСШ.

**ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Наименование спортивного инвентаря:

1. Конструкция баскетбольного щита (для соревнований) – 2 комплекта.
2. Конструкция баскетбольного щита (для тренировок) – 4 комплекта.
3. Мяч баскетбольный – 12 шт.