

Принята
на заседании
тренерского совета
Пр. № от

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«Калевальская РДЮСШ

Шилов Ю.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Калевальская районная детско-юношеская спортивная школа»

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности по**

Баскетболу.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: до 1 года.

Ответственный за реализацию:

Тренер-преподаватель Удальцова Е.В.

п. Калевала 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Баскетбол относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Баскетбол развивает координацию движений, ловкость, быстроту, скорость реакции.

По запросу и с участием детей и родителей (законных представителей), выбравших данную образовательную область, разработана данная дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу. Она поможет обучающимся в освоении основных приемов игры, тактике игры, физической подготовленности.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, срок реализации до 1 года.

Программа является модифицированной. Составлена она в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» от 2012г., с Концепцией развития дополнительного образования детей (2014г.), с приказом МО и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Законом РК «Об образовании» (2012г.), с методическими рекомендациями по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта РК от 13.08.2013г. №293, нормативов СанПиНа.

Данная программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В ней представлено содержание работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе, а также основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, интегральной подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала (от простого к сложному).

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает занятий девочек и мальчиков

10-13 лет, количество занимающихся 15 человек.

Занятия основываются на теоретической, общефизической подготовке, специальной физической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке уделяется воспитанию их волевых качеств и совершенствованию их психологических показателей, необходимых для успешной игры.

Для контроля общей и специальной физической подготовки проводятся контрольные испытания в начале учебного года и в конце.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий воспитывается у занимающихся положительное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, умение добиваться от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплина.

Программа предусматривает занятия 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами для отдыха.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с данной программой по учебному плану.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые теоретические и практические занятия по расписанию, тренировки по индивидуальным планам, участи в составе команды в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, просмотр учебных видеозаписей, инструкторская и судейская практика, походы, торжественные, культурно-массовые мероприятия.

Программа предусматривает применение следующих методов спортивной подготовки:

- объяснительно-иллюстративный - для формирования знаний и образа действий;
- репродуктивный - для формирования умений и навыков (способы деятельности);
- проблемный - для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе;
- методы формирования сознания: словесные - рассказ, объяснение, беседа, лекция, работа со специальной литературой, метод примера;
- методы стимулирования и мотиваций поведения, а также формирования опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся, интереса к деятельности и поведению (соревнования, поощрения): долга и ответственности в деятельности и поведении (учить проявлять упорство и настойчивость), предъявление конкретных требований, разъяснение плюсов полученных знаний;
- методы контроля обучения: применяются с целью определения уровня подготовленности юных спортсменов и заключаются в проведении заранее

запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений. Комплексы испытаний отражают уровень ОФП и СФП.

Динамика результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП – оценка успешности освоения программы.

Используются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированная, развивающего обучения, дифференцированного обучения, технология сотрудничества.

Основные показатели выполнения программных требований.

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения техники игры в баскетбол.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорту, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ: увеличение охвата детей, систематически занимающихся спортом, укрепление здоровья, улучшения физического развития, приобретение разносторонней физической подготовленности, привитие стойкого интереса к занятиям спортом. Овладение основами техники игры в баскетбол, воспитания черт спортивного характера, приобретение навыков гигиены и самоконтроля.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения данной программы ожидаем от обучающихся развития физических качеств, овладения всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом (теоретическим и практическим), положительную динамику в показателях контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 36 недель в условиях ДЮСШ.

Таблица 3

Виды подготовки	Этап подготовки.			
	%	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Общая физическая подготовка	30	64	64	64
Специальная физическая подготовка	9	20	20	20
Техническая подготовка	22	48	48	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	13	28	28	28
Технико-тактическая подготовка	14	30	30	30
Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	10	22	22	22
Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	4	4	4
Всего:	100%	216	216	216
Форма контроля		Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Итоговая аттестация по нормативам ОФП

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Таблица 4

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Общая физическая подготовка	64										
2	Специальная физическая подготовка	20										
3	Техническая подготовка	48										
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	28										
5	Технико-тактическая подготовка	30										
6	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	22										
7	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	4										
	ИТОГО:	216										

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

6. Профилактика травматизма и заболеваемости в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма и виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

7. основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения технике игры. Просмотр видеозаписей игр.

8. Правила игры в баскетбол

Изучение основных правил игры, ведение счета, круговая система соревнований, стыковые игры.

II. Практическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину). Перешагивания, перепрыгивания, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощением. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы. «Кюкья».

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.). прыжки на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание

взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия, противодействия при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

VI. Контрольные упражнения и соревнования

Тренировочные и контрольные игры. Соревнования по баскетболу по календарному плану. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной подготовке

Виды нормативов	Начало года (сентябрь)	Конец года (май)	+, -, 0
Бег 20 м			
Бег 60 м.			
Прыжок в длину с места (см)			
Челночный бег 4х15м.			
Высота подскока			
Ведение мяча 20м.			
Штрафные броски			
Броски в движении после ведения			
Броски с точек			

Основной показатель освоения программы – повышение результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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 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 чувства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренер;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского, женского баскетбольного набивного мяча, весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падения на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую стенку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей, бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

III. Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом, накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Техника нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия:

- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся
- Проведение тематических праздников;
- Экскурсии, походы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов и газет.

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 (неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Пред соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Методическое обеспечение:

- инструкция по технике безопасности при занятии баскетболом, методическая литература по баскетболу;
- специальная литература по баскетболу;
- диагностические методики и контрольные нормативы /по ОФП и СФП/;
- нормативные документы в области физкультуры и спорта;
- типовые программы по баскетболу;
- модифицированные программы по баскетболу;
- рабочие учебные программы по баскетболу.

Дидактическое обеспечение:

- приборы для измерения давления, ростомер, напольные весы;
- секундомер;
- таблицы /результативности/ и стенды.

Материально-техническое обеспечение:

- зал средней общеобразовательной школы
- наличие учебного оборудования и инвентаря (волейбольные сетки, набивные мячи, эспандеры, маты, штанги, гири, гантели, мячи волейбольные и др.)

Финансовое обеспечение:

- работа осуществляется по нормативам, установленным бюджетом на основании договора между Учреждением и Учредителем;
- реализация федеральной программы «Дети севера»;
- спонсорская помощь.

МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Основная задача мониторинга – непрерывное отслеживание состояния учебного процесса. В процессе мониторинга выясняются следующие основные вопросы:

- достигается ли цель образовательного процесса;
- существует ли положительная динамика в развитии обучающегося по сравнению с результатами предыдущих диагностических исследований;
- существуют ли предпосылки для совершенствования работы тренеров-преподавателей;
- существует ли уровень сложности учебного материала возможностям обучающегося.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ, КОНТРОЛЯ И УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Задача отслеживания состояния учебного процесса производится путем нулевого, промежуточного, итогового срезов и анализа их результатов.

Анализ результатов срезов осуществляется по фиксированной схеме. Это позволяет определить действия тренера-преподавателя в отношении методики преподавания, уровня учебных программ и успешности обучающихся.

Входная диагностика проводится в сентябре месяце. Его цель – определение уровня знаний обучающихся в начале цикла обучения (начальное диагностирование, готовность группы к данному этапу обучения). В ходе проведения нулевого среза тренер-преподаватель осуществляет:

1. Прогнозирование /совместно с обучающимися/ возможности успешного обучения на данном этапе.
2. Разработку совместно с группой схемы действий для преодоления затруднений в обучении.
3. Оценку методической подготовленности посредством экспертной оценки результатов среза (формирование цели нулевого среза, анализ результатов, план действий и требования к индивидуальному подходу в обучении).

Входная диагностика проводится в форме тестирования физического развития, соревнований.

Текущая диагностика:

Цели проведения текущей диагностики:

- оценка успешности продвижения обучающихся на данном этапе подготовки;
- подведение текущих итогов обучения.

Задачи текущей диагностики:

- оценка тренером-преподавателем успешности выбора методики обучения;
- корректировка учебного процесса, выбранных подходов и методов обучения.

Текущая диагностика проводится 1 раз в год в марте месяце в форме выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовленности и соревнований.

Итоговая диагностика:

Цель проведения итоговой диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения.

Задачи, решаемые при проведении итоговой диагностики:

- анализ результатов обучения;
- оценка успешности освоения обучающимися программы;
- анализ действий тренера-преподавателя на данном этапе обучения.

Итоговая диагностика проводится в мае месяце в форме переводных контрольных нормативов. Результаты диагностики оформляются в виде таблиц сводных данных. При этом результаты диагностики заносятся в заранее подготовленные таблицы.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами учреждений здравоохранения по месту жительства для решения двух основных задач:

1. контроль за состоянием здоровья;
2. контроль за функциональным состоянием.

Решение частных вопросов при медицинском контроле за здоровьем спортсменов:

1. возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия самбо;
2. есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);

3. отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по необходимости.

Решение частных вопросов при медицинском контроле за функциональным состоянием:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «Внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок)

Медицинский контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови, мочи); и в различных формах – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Задачи, средства и формы медико-биологического контроля
за спортсменами**

форма	задачи	средства	информация	Интерпретация и заключение
оперативный контроль. врачебно-педагогические заключения	Выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по непосредственной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, закл. часть занятия, восст. среда)	Опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение содержания гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН крови.	Симптомы начальной стадии заболеваний, перенапряжений (нет, есть, какие). Соответствие планирующему тренировочному эффекту между «внешними» (километры, килограммы) и внутренними показателями (ЧСС, молочная кислота, мочевины, внешние показатели утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.	При наличии патологии решается вопрос о прекращении, прерывании или коррекции учебно-тренировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий. При несоответствии «внешних» и «внутренних» параметров нагрузки (последние больше или меньше ожидаемого эффекта) делается заключение о функциональном состоянии спортсмена: «соответствует планирующему», «выше», «ниже» и при необходимости о коррекции тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методики занятий гигиеническими требованиям даются соответствующие рекомендации.
текущий контроль	Выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния оставшейся реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.	Те же средства, что и при оперативном контроле (кроме сан.-гигиенич.), дополнительно определяется динамика массы тела, выделение с мочой гормонов.	Те же, что и при оперативном контроле, кроме санитарно-гигиенического контроля.	То же, что и при оперативном контроле, за исключением санитарно-гигиенического контроля.
этапный контроль	Выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния и соответствия между фактическим уровнем и планируемым.	Опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, эхокардиография, рентгенография, определение функции внешнего дыхания, эргометрия с определением газообмена и биохимии крови. Антропоморфологическое обследование у врачей-специалистов. Исследование состояния нервной системы.	Симптомы нарушений в состоянии здоровья (нет, есть, какие). Объем сердца МПК, максимальная мощность мышечной работы, величина лактата, кислородный долг.	Заключение о возможности занятий данным видом спорта по состоянию здоровья. Заключение о коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок и лечебно-реабилитационных мероприятий. Заключение о соответствии функционального потенциала (с перспективой) для высоких достижений в данном виде спорта. Заключение о соответствии антропоморфологических параметров требованиям данного вида спорта. Заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния (на данный период подготовки) и соответствующие рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/под редакцией Ю.М.Портнова. – М., 1997
2. Костикова Л.В. баскетбол: азбука спорта. – М.: ФиС, 2001
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Изд.Центр Академия, 2002
4. программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры/ под редакцией Ю.М.Портнова – М., 2004

ЛИТЕРАТУРА для детей

1. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства. Выпуск III Москва, 1989
2. Найминова Э. спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-на-Дону, Феникс, 2001.
3. Станиус С. Мы играем в баскетбол: НН для учащихся М: просвещение 1984.

Рецензия

На дополнительную общеразвивающую программу спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу

Программа модифицированная, составлена на основании типовой.

Срок реализации программы: до 1 года.

Уровень реализации: основное общее образование.

Автор и ответственный за реализацию: Удальцова Е.В.

Возраст детей: 7-18 лет.

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Калевальская районная ДЮСШ» создает условия для занятия этим видом спорта, поддерживая интерес детей на достижение высоких спортивных результатов. Материал в программе предоставлен системно, грамотно.

Пояснительная записка содержит четко сформулированную цель, задачи, основные показатели программных требований.

Содержательная часть раскрывает основные темы занятий.

Методическая часть содержит особенности методики обучения, требования к занятиям и умениям, предполагаются результаты и формы их отслеживания, систему воспитательной работы, материально-техническое оснащение.

Список литературы предоставлен и для педагога и для детей.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей:

- стимулирует познавательную деятельность детей;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;
- профессиональному самоопределению обучающегося.

Программа актуальна, реалистична, контролируема. Допустима для работы в системе дополнительного образования.

Рецензирование: _____



зам. директора МБУ ДО «Калевальская
РДЮСШ» Ермилов А.В.