

## **Аннотация к программе спортивной подготовки «Баскетбол»**

### **Направленность (профиль) программы**

Программа спортивной подготовки «Баскетбол» имеет спортивную направленность, разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114) и рассчитана на обучающихся.

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Направленность: спортивная

Режим занятий: количество часов в неделю – от 6 часов на начальном этапе подготовки до 20 часов в неделю на тренировочном этапе,

Количество часов в год – от 312 часов до 1040 часов

Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса по виду спорта баскетбол, регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

### **Актуальность программы**

Вид спорта «Баскетбол» согласно Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» является приоритетным в РФ. Определена стратегия данного вида спорта:

- подготовка физических развитых, здоровых людей;
- выявление юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению тренировочной деятельности. Рациональное построение многолетней подготовки осуществляется на основе:

- учета возрастных границ, в пределах которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;
- направленность тренировки на каждом этапе подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям;
- биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных темпов роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки баскетболистов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности занимающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки. Представлены разработки по антидопинговому обеспечению баскетболистов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психо-физического состояния баскетболистов.

Основополагающий принцип (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по баскетболу определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка; система контроля и зачетные требования; программный материал для практических и теоретических

занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика; учебный план; перечень информационного обеспечения.

### **Отличительные особенности программы**

Содержание программы учитывает особенности подготовки спортсменов по баскетболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта баскетбол, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;

- интегральную подготовку;

- большой объем соревновательной деятельности.

При проведении занятий используются различные инновационные технологии:

- информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» предназначена для детей в возрасте от 8 лет без ограничений, не имеющих медицинских противопоказаний

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 10 лет.

Форма обучения - очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия проходят на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

### **Планируемые результаты**

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, игра, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.