**Аннотация к дополнительной предпрофессиональная**

**программа в области физической культуры и спорта**

**по виду спорта баскетбол**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе требований к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утвержденных [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730), особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утвержденных приказом Миниспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125), порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 13 сентября 2013 г. № 731), а также с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу (утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114), возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

**Отличительными особенностями баскетбола являются:**

- естественность движений - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей и подростков;

- коллективность действий - особенность имеющая важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

- соревновательный характер, то есть стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, способствуя воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности;

- непрерывность и внезапность изменения условий игры, так как игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации, приучая игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации;

- высокая эмоциональность, в связи с тем, что соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность, способствуя поддерживанию постоянной активности и интереса к игре и создавая благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

- самостоятельность действий, когда каждый учащийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать, что очень важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы;

- этичность игры в которой правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Данная Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболисток и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

**Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:**

- этап начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - 2 года;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - 3 года.

Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки составляет 8 лет, минимальное количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек, свыше года - 12 человек;

- на тренировочный этап -11 лет, минимальное количество учащихся в группе - 10 человек.

Зачислять в группы начальной подготовки можно и девочек старше 8 лет, которые желают заниматься баскетболом и выполнили приемные нормативы. В группу рекомендуется принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

В каждой категории учебных групп ставятся задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболисток.

Выполнение задач программы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (тестов); регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой баскетбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Программный материал представлен для каждого года обучения. Учебный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- зачетные требования и контроль.

Комплектование групп на этапах подготовки:

• **начальной подготовки**  - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и промежуточная аттестация учащихся для зачисления на тренировочный этап подготовки.

• **тренировочный этап**. Группы этапа комплектуются из числа детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

Учебный план для каждой ступени обучения определяет объём учебных часов и содержание форм работы.

Учебный план программы рассчитан на 42 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается примерно 10 июля. (1час составляет 45 мин.)

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной**  **подготовки** | | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **НП- 1** | **НП- 2** | **НП- 3** | **ТГ-1** | **ТГ- 2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| **1. Теоретическая подготовка** | | 25,2 | 33,6 | 33,6 | 50,4 | 50,4 | 63 | 63 | 63 |
| **2. Общая физическая**  **подготовка** | | 30 | 40 | 40 | 51 | 51 | 63 | 63 | 63 |
| **3. Спец. физическая**  **подготовка** | | 30 | 44 | 44 | 62 | 65 | 75 | 77 | 79 |
| **4. Избранный вид спорта** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1.Техническая подготовка | | 52,8 | 59,4 | 59,4 | 91,6 | 88,6 | 99 | 99 | 97 |
| 4.2.Тактическая подготовка | | 28 | 42 | 42 | 75 | 75 | 93 | 91 | 91 |
| 4. 3.Психологическая подготовка | | - | 5 | 5 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 |
| 4.4.Восстановительные мероприятия | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5. Технико-тактическая  подготовка | | 33 | 40 | 40 | 52 | 52 | 68 | 68 | 68 |
| 4.6. Участие в соревнованиях | | 26 | 34 | 34 | 40 | 40 | 62 | 62 | 62 |
| 4.7. Тренерская и судейская практика | | - | - | - | 16 | 16 | 23 | 23 | 23 |
| 4.8. Промежуточный контроль и итоговая аттестация | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **5. Самостоятельная работа обучающихся (в том числе и по индивидуальным планам)** | | 19 | 28 | 28 | 42 | 42 | 50 | 50 | 50 |
| Кол-во  часов | в год | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **630** | **630** | **630** |
| в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |
| Форма контроля | | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Промежуточная  аттестация | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Итоговая  аттестация |

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Общая физическая подготовка включает упражнения других видов спорта (легкая атлетика, мини-футбол, волейбол, русская лапта, гимнастика), способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства в баскетболе.