

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МИОО
_____ А. И. Рытов

«___» _____ 2016 года

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В БАСКЕТБОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Инв. номер _____
Начальник учебного управления
_____ Т.Н. Данилова

Автор (ы) курса:
Гомельский Е.Я., профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
Назаркина Н.И., доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, к.п.н.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
Протокол №8 от 09 ноября 2016 г.

Зав. кафедрой _____ Н.И. Назаркина

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области проведения учебно-тренировочной деятельности по баскетболу в секциях общеобразовательных организаций.

Совершенствуемые/новые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование		
		Код компетенции		
		44.03.01	44.03.05	44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-1		
2.	Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2		
3.	Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	ОПК-4		
4.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	ОПК-6		

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование		
		Код компетенции		
		44.03.01	44.03.05	44.04.01
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Особенности планирования спортивной подготовки в современном баскетболе	ПК-1		
2.	Современные методы и технологии обучения, обеспечивающие эффективную организацию учебного процесса. Современные технические средства обучения в баскетболе	ПК-2		
3.	Нормативно-правовые документы в сфере образования	ОПК-4		
4.	Основные требования к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса	ОПК-6		
	Уметь			
1.	Разрабатывать и реализовывать программы учебно-тренировочного процесса по баскетболу.	ПК-1		

	Организовывать и проводить соревнования по баскетболу и принимать участие в судействе			
2.	Применять на практике методики подготовки баскетболистов. Оценивать уровень совершенствования в овладении техническими приемами и навыками, а также тактическими схемами ведения игры	ПК-2		

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, послевузовское профессиональное, область профессиональной деятельности – физическая культура и спорт (баскетбол) в системе общего и дополнительного образования и иные категории педагогических работников.

1.4. Форма обучения: очная.

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: по 6 часов в день, 2 раза в неделю, 72 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ		Формы кон- троля
			Лекции	Интерактив- ные занятия	
1.	Базовая часть Основы законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта. История развития баскетбола в России	4	4		
1.1.	Основы законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта	2	2		
1.2.	Баскетбол – Олимпийский вид спор- та. Развитие баскетбола в России. Стандарты спортивной подготовки	2	2		
2.	Профильная часть (предметно- методическая). «Организация и методика учебно- тренировочного процесса в баскет- больных секциях общеобразова- тельной организации»	68	14	54	

2.1.	Физическая подготовка баскетболиста	8	2	6	
2.1.1.	Теоретико-методические основы системы физической подготовки	2	2		
2.1.2.	Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов	6		6	
2.2.	Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе	4	2	2	Практическая работа №1
2.3.	Методика обучения в баскетболе	18	4	14	
2.3.1.	Обучение основам техники	10	2	8	Практическая работа №2
2.3.2.	Обучение основам тактики	8	2	6	
2.4.	Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации	26		26	
2.4.1.	Совершенствование технической подготовленности	12		12	
2.4.2.	Совершенствование тактической подготовленности	8		8	
2.4.3.	Интегральная подготовка баскетболиста	4		4	
2.4.4.	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности	2		2	
2.5.	Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов	4	2	2	
2.6.	Воспитательная работа с юными баскетболистами	2	2		
2.7.	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	4		4	Практическая работа №3
2.8.	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	2	2		
	Итоговая аттестация				Зачет
	Итого:	72	18	54	

2.2. Сетевая форма обучения

№ п/п	Наименование предприятия-партнера	Участвует в реализации следующих модулей	Формы участия
1.	Федерация баскетбола города Москвы	Раздел 2. Профильная часть <i>(предметно-методическая)</i> . «Организация и методика учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательной организации»	Проведение учебных занятий, предоставление специализированных ресурсов для организации обучения.

2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Базовая часть Основы законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта. История развития баскетбола в России		
Тема 1.1. Основы законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта	Лекция (2 ч)	Изменения в законодательстве РФ в области образования. Закон РФ «Об образовании». Государственная политика РФ в области физической культуры и спорта.
Тема 1.2. Баскетбол – Олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в России. Стандарты спортивной подготовки	Лекция (2 ч)	История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены. Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх. Участие российской команды в Олимпийских играх. Развитие баскетбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе. Концепция деятельности Баскетбольной академии олимпийских чемпионов братьев Гомельских.
Раздел 2. Профильная часть (предметно-методическая) «Организация и методика учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательной организации»		
Тема 2.1.1. Теоретико-методические основы системы физической подготовки	Лекция (2 ч)	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез. Биологический возраст, возрастная динамика. Критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных баскетболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка. Физическое воспитание и спортивная тренировка как

		фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств.
Тема 2.1.2. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов	Практическое занятие (6 ч)	Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений). Мастер-класс по специальной физической подготовке баскетболистов.
Тема 2.2. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе	Лекция (2 ч)	Учебно-тренировочное занятие – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности. Общие принципы обучения элементам техники и тактики.
	Практическое занятие (2 ч)	Практическая работа №1. Разработка содержания учебно-тренировочного занятия.
Тема 2.3.1. Обучение основам техники	Лекция (2 ч)	Классификация техники игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий.
	Практическое занятие (8 ч)	Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника нападения. Практическая работа №2. Разработка плана тренировочного процесса на недельный цикл.

Тема 2.3.2. Обучение основам тактики	Лекция (2 ч)	Классификация тактики игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий.
	Практическое занятие (6 ч)	Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.
Тема 2.4.1. Совершенствование технической подготовленности	Практическое занятие (12 ч)	Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов нападения. Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов защиты. Совершенствование технических приемов нападения. Совершенствование технических приемов защиты.
Тема 2.4.2. Совершенствование тактической подготовленности	Практическое занятие (8 ч)	Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий. Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств.
Тема 2.4.3. Интегральная подготовка баскетболиста	Практическое занятие (4 ч)	Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях. Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях.
Тема 2.4.4. Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности	Интерактивное занятие (2 ч)	Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.
Тема 2.5. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов	Лекция (2 ч)	Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Общая характеристика средств тренировки в баскетболе.
	Интерактивное занятие (2 ч)	Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Тема 2.6. Воспитательная работа с юными баскетболистами	Лекция (2 ч)	Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.
Тема 2.7. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	Интерактивное занятие (4 ч)	Составление положения о соревнованиях. Место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований по баскетболу. Практическая работа №3. Разработка положения о внутришкольных соревнованиях по баскетболу.
Тема 2.8. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	Лекция (2 ч)	Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера – преподавателя в чрезвычайных ситуациях.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка достижения слушателями планируемых результатов обучения осуществляется по результатам выполнения практических работ №1-3 и индивидуального зачета.

Практическая работа №1 «Разработка содержания учебно-тренировочного занятия».

Критерии оценивания:

- постановка задач (разносторонность, терминологическая точность);
- рациональность в подборе средств и методов решения поставленных задач;
- дозировка упражнений и физической нагрузки;
- учет возрастных особенностей, уровня физической и технической подготовленности.

Практическая работа №2 «Разработка плана тренировочного процесса на недельный цикл».

Критерии оценивания:

- постановка задач микроцикла;
- средства решения задач технической подготовки;

- средства и методы решения задач физической подготовки;
- рациональное чередование занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Практическая работа №3 «Разработка положения о внутришкольных соревнованиях по баскетболу».

Критерии оценивания: раскрыты все разделы положения о соревновании в соответствии с регламентом.

Индивидуальный зачет проводится по билетам. В каждом билете 3 вопроса. Обучающийся считается аттестованным, если дал развернутый ответ на два и более вопросов из выбранного случайным образом билета.

Вопросы к теоретическому зачету.

1. Какие виды подготовки, органически связанные между собой, используются в тренировочном процессе?
2. На что следует обратить внимание при разработке программы спортивной подготовки (ПСП) для групп начальной подготовки?
3. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и в процессе соревнований.
4. Основные виды деятельности тренера, работающего с детьми.
5. Периоды тренировочного процесса в годичном цикле.
6. Задачи медико-биологического контроля.
7. Врачебно-педагогический контроль.
8. Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса.
9. Условия, необходимые для проведения тренировок.
10. Ответственность тренера за работу с командой.
11. Объясните понятия «макроцикл», «мезоцикл», «микроцикл» и «отдельная тренировка».
12. Основные критерии содержания тренировок.
13. Поведение тренера до, во время и после игры.

14. Начало работы с командой. Какие ключевые вопросы нужно задать себе перед стартом?
15. Внутренние правила команды.
16. Какой дополнительный инвентарь, помимо баскетбольных мячей, следует применять в тренировочном процессе?
17. Минутные перерывы и перерыв между половинами матча.
18. Замечания и установка на игру.
19. Фазы тренировки.
20. Выбор содержания тренировки.
21. Действия игроков, не владеющих мячом в зоне нападения.
22. Какие подвижные игры направлены на обучение и совершенствование основ баскетбола?
23. Периодизация тренировочного сезона.
24. Что означают понятия «задача на результат» и «задача действий»?
25. Что такое метод сопряженных воздействий?
26. Что необходимо знать для согласованных действий передающего и принимающего мяч и повышения точности передач?
27. Кто во время игры может обращаться к судьям в поле?
28. Основные причины ошибок в передачах мяча.
29. Какие существуют критерии в наказании за неспортивное поведение?
30. Рекомендуемые контрольные упражнения для проведения тестирования при поступлении на этап начальной подготовки.
31. Определение виновника столкновения при постановке заслона в нападении.
32. Действия игрока при борьбе за отскочившие от щита мячи в защите и нападении.
33. Заполнение и правила ведения технического и основного протокола игры.
34. Что должен уметь баскетболист после первого года обучения?
35. Как составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу?

36. Упражнения на равновесие.
37. Что означает и в чем разница между неспортивным и техническим фолом?
38. Упражнения на пространственно-временное восприятие.
39. Официальные жесты судьи в поле.
40. Упражнения на ориентацию тела в пространстве и в плоскости.
41. Кто может выходить на площадку в случае, если возникла драка между игроками соревнующихся команд.
42. Упражнения на координацию движений.
43. Кто может стоять в команде во время проведения игры?
44. Упражнения на физическое развитие.
45. Могут ли игроки после забитого в их корзину мяча передавать мяч партнеру за лицевой линией?
46. Игра 3х3, 4х4, 5х5.
47. Расположение судей во время игры и зоны их ответственности.
48. Игра 1х1 – основа обучения игровым действиям.
49. Расположение судей во время игры и зоны их ответственности.
50. Игра 2х2 – фундамент игровой подготовки.
51. Кто может выходить на площадку, в случае если произошла драка между соперничающими командами?
52. Упражнения на отработку игровой ситуации трое против одного, трое против двух.
53. За что тренер может быть удален из зала?
54. Что означает понятие «положение тройной угрозы»?
55. Кто может исполнять обязанности тренера, если тренер удален с площадки?
56. Разминочные упражнения перед игрой – стретчинг.
57. Следует ли обязательно заменить игрока, получившего травму?
58. Основы обучения личной защите.
59. Сколько тайм-аутов имеет право взять тренер в ходе игры.
60. Взаимодействия в быстром прорыве Трое против Двух.

61. Какие обязанности выполняют судьи-секретари во время матча?
62. Взаимодействия в быстром прорыве Двое против Одного.
63. За какие нарушения старший судья может остановить игру и дисквалифицировать команду?
64. Основы защиты против быстрого прорыва команды противника.
65. Какое наказание следует игроку после получения двух технических фолов?
66. Игровые упражнения один на один при поддержке партнера или тренера.
67. Сколько игроков могут заканчивать матч?
68. На что главным образом стоит обратить внимание при обучении ловле и передаче мяча?
69. Если игрока нет в списке заявленных на матч, может ли он выходить на площадку?
70. Командные упражнения в защите и нападении при борьбе за отскочившие от щита мячи.
71. Правила заполнения протокола матча.
72. Упражнения на технику ведения мяча, как с сопротивлением, так и без сопротивления.
73. По каким игровым моментам судья определяет штрафной за симуляцию?
74. Основы игры разыгрывающего (плеймейкера) при быстром прорыве.
75. Сколько судей могут обслуживать игру на соревнованиях среди школ?

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Литература

1. Баула Н. П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы. – М.: Чистые пруды, 2005.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста (перевод с англ.) - М.: Вагриус, 2007.

3. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола. – М.: Гранд, 2002.
4. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2004.
5. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать. - М.: Вагриус, 2009 г.
6. Гомельский Е. Я. Психологические аспекты подготовки баскетболистов (методическое пособие). - М.: Вагриус, 2014.
7. Гомельский Е. Я. Формула успешной работы тренера по баскетболу (методическое пособие). - Федеральный центр спортивного резерва, 2016.
8. Костикова Л. В. Азбука спорта. Баскетбол. – М: Физкультура и спорт, 2002.
9. Лосева И. В., Баринов В. В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (методическое пособие). – М.: Федеральный центр спортивной подготовки спортивного резерва, 2016.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. - Министерство спорта РФ, 2014.
11. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: Физкультура и спорт 2012.
12. John Wooden. Coach Wooden's pyramid of success: building blocks for a better life. - Regal, 2005.
13. John C. Maxwell. Sometimes you win – sometimes you learn: life's greatest lessons from our losses. - Center street, 2013.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.babg.ru/>
2. <http://www.russiabasket.ru/>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется компьютерное и мультимедийное оборудование, спортивный инвентарь (мячи, манишки, свисток, секундомер).

Учебная аудитория с установленным компьютером, мультимедийный проектор, экран.

Спортивный зал с оборудованием для баскетбола, мячи баскетбольные (12-15 мячей размеры 5, 6, 7), медболы (набивные мячи) (6-8 шт.), стойки для отработки ведения, скакалки (12-15 штук), конусы напольные, раздевалки. Барьеры для тренировок (40-50 см), манишки двусторонние для тренировок, теннисные мячи.