

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА **спортивной подготовки по виду спорта**

«БАСКЕТБОЛ»

(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114; с изменениями от 23.07.2014 г. приказ № 620)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Составитель:
инструктор-методист
Шаверова Екатерина Викторовна

Воркута
2019

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по баскетболу.....	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
1.4. Режимы тренировочной работы.....	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	17
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки.....	19
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
1.10. Структура годичного цикла.....	21
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	23
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического и самоконтроля.....	29
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	30
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	81
2.7. Планы применения восстановительных мероприятий.....	83
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	86
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	86
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	87
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе.....	87
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления (перевода) в спортивную школу.....	88
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	89
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования и медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	90
IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	96
4.1. Список литературных источников.....	96
4.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	96
V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 года №114);
- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, 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.

3. *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего Севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки баскетболистов, особенностей формирования их двигательной функции и продиктована необходимостью подготовки спортсменов второго взрослого разряда.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании

муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «баскетбол».

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в спортивную школу лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г., Уставом МБУ «СШ «Смена» г. Воркута.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста или письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в условиях Крайнего Севера: 40 недель учебно-тренировочных занятий, 3 недели УТС, 9 недель самоподготовки).

Данная программа является методическим документом для СШ, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по баскетболу. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки баскетболистов в районах Крайнего Севера.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами подготовки, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике баскетбола, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам подготовки.

На каждый раздел подготовки отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане предусмотрено и определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Программа по баскетболу рассчитана на 8 лет комплексной подготовки и воспитания детей и подростков в возрасте с 8 лет.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самоподготовка;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- психологическая подготовка;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по ОФП и СФП при условии их одновременной работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором МБУ «СШ «Смена» после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по баскетболу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самоподготовку, тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование, тренерская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.
- *педагогическое сопровождение* программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.
- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки в условиях Крайнего Севера предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица №1):

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-баскетболистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовленности, изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, антидопинговые мероприятия;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта;
- участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, привитие устойчивого интереса к занятиям, антидопинговые мероприятия;
- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучение с занимающимися основ индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:

- укрепление здоровья, антидопинговые мероприятия, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры;
- совершенствование тактических действий команды, развитие тактического мышления;
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- овладение элементарными навыками судейства;
- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- антидопинговые мероприятия, укрепление здоровья;
- совершенствование технических приемов игры, доведение до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры, изучение «стандартных» положений, продолжение развития тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- определение игровых мест в составе команды, приобретение опыта участия в республиканских соревнованиях;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки баскетболистов;
- овладение навыками судейства, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице № 2.

таблица № 2

Дисциплины вида спорта «баскетбол»

Дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2611Я
Мини-баскетбол	014 003 2811Н
Баскетбол 3х3	014 002 2811Я

Характеристика вида спорта «баскетбол»

Баскетбол (англ. *basket* «корзина»+*ball* «мяч») спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом, и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве (ЛБЛ).

Нарушения:

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение, прыжок с места с мячом в руке;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

плотноокупаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника;

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;

24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атакующая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно, но уже 14-секундное владение.

Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по баскетболу.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки (самоподготовка).

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься баскетболом. Занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображена в таблице № 3.

таблица № 3

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки	
Название	Период	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	До года	1	8	15-25
	Свыше одного года	2		
		3		
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1	11	12-20
		2		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3		
		4		
		5		

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 4.

Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т(СС)				
		до одного года	свыше одного года		до двух лет		свыше двух лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	25-28	18-20	18-20	8-12	8-12	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-12	10-14	10-14	12-14	12-14	12-14
3	Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	22-23	23-24	23-24	24-25	24-25	24-25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	15-20	22-25	22-25	25-30	25-30	25-30
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
6	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-12	10-14	10-14	13-15	13-15	13-15
7	Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Исходя из видов соревнований, различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 5.

таблица № 5

**Планируемые (количественные) показатели
соревновательной деятельности**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начально подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные (учебные)	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр:	20	20-25	40-50	50-60

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица № 5). Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов-баскетболистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта «баскетбол» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» определяется МБУ «СШ «Смена» самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки (52 недели) в условиях Крайнего Севера определяется из расчета 40 недель тренировочных занятий, 9 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов, и 3 недели учебно-тренировочных сборов.
6. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице №6.

таблица № 6

Нормативы объема тренировочной нагрузки по баскетболу

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
	До года	Свыше года		Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной спортивной специализации				
					До двух лет		Свыше двух лет		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	12	
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6	
Общее количество часов в год	240	320	320	400	400	480	480	480	
Общее количество тренировок в год	120	106-160	106-160	133-200	133-200	160-240	160-240	160-240	

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%. Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы (таблица № 7), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов и самоподготовка спортсмена.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	Определяется администрацией МБУ «СПШ «Смена»
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
2. Специальные тренировочный сборы				
2.1	Тренировочные сборы по ОФП и СФП	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	14	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Самоподготовка спортсмена

*Общеразвивающие упражнения.*Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения и махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками поочередно, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног.

Подъем на носки, сгибания ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одной 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, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, подъем прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине, переход в положении сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег за лидером (более быстрый спортсмен, велосипедист). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

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 на батуте. Упражнения в равновесии 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 для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 метров, для мальчиков от 2500 до 5000 метров. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения 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 перемещением. 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 определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге 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.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание 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 положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и 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.

Упражнения для развития специфической координации и 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. 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).

Упражнения для развития специфической выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу в МБУ «СШ «Смена», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

МБУ «СШ «Смена» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и указанных в таблице №3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из МБУ «СШ «Смена» по возрастному критерию.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность баскетболиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у баскетболиста в спортивной деятельности, представлены в таблице № 8.

таблица № 8

Психофизические состояния баскетболистов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая» точка, «второе» дыхание
Послесоревновательная	Расстройство, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности и бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- применение музыкального сопровождения – в одних случаях оно способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыю», «я должен»).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки баскетболиста должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной подготовке очень важно периодически применять большие по объёму и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта баскетбол и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по баскетболу. Ежегодно организацией осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем. В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организацией на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировки указаны в таблице № 10.

таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30

3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар		-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1
6	Майка	штук		-	-	4	1
7	Носки	пар		-	-	2	1
8	Полотенце	штук		-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук		-	-	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1

11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-
13	Футболка	штук	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	-	-	1	1

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в МБУ «СШ «Смена».

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 11.

таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min	Оптимальное	Max
НП	1 год	15	25	30
	2 год	15	20	24
	3 год	15	20	24
Т(СС)	1 год	12	15	20
	2 год	12	15	20
	3 год	12	15	20
	4 год	12	15	20
	5 год	12	15	20

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и приведены в таблице № 12.

таблица № 12

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки	-
		3 год		
Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	-
		2 год		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4 год		
		5 год		

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках самоподготовки и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах самоподготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

1.10. Структура годичного цикла

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса – это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность.

Структура тренировочного процесса характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов ОФП И СФП, технико-тактической подготовки);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объёма и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру – структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодных, годичных и многолетних.

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В годичном цикле различают три периода:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки);
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный (восстановительный).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

Построение тренировки, при которой в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов – «многоцикловым» построением тренировочного года.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

В таблице № 13 отображены уровни нагрузок исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий — средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Базовый	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный — малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий — малая нагрузка	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют

особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжелая» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

В таблицах № 14-15 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают спортсменов, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены. Они отличаются от менее рослых по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Кроме того, у мальчиков, а тем более юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

**Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств
юноши 8-14 лет**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела					+	+++	+++
Мышечная масса				+	+	++	+++
Быстрота	+++	+++	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++	+++
Сила		++	++				
Выносливость				+++	+++	+++	+++
Гибкость					+++		
Координация		+++	++		+++		
Равновесие			+	+	+		

**Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств
девушки 8-14 лет**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			
Равновесие			+	+	+	++	++

Условные обозначения: +++ - значительное влияние; ++ - среднее влияние; + - незначительное влияние.

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно

больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на:

- однонаправленные;
- комбинированные;
- целостно-игровые;
- контрольные.

В теоретических занятиях выделяют:

- лекции;
- беседы;
- тесты.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развития интеллекта – одна из задач спортивной подготовки.

Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;
- тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активные действия и выбор точных решений;
- строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты, сережки и т.д.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления щита, кольца, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки. Полы спортивных залов должны быть без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.
4. Провести разминку.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований:

- игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки можно травмировать голеностопный сустав.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Требования безопасности во время занятий:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течении ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом учебном плане по виду спорта «баскетбол», рассчитанном на 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях СШ «Смена», 3 недели учебно-тренировочных сборов и 9 недель самоподготовки (таблица № 16).

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		<i>Максимальная недельная нагрузка в астрономических часах</i>							
		6	8	8	10	10	12	12	12
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в астрономических часах</i>							
		2	3	3	3	3	3	3	3
		<i>Количество занятий в неделю</i>							
		3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>							
30	24	24	20	20	20	20	20		
1	Теоретическая подготовка	9	9	12	28	30	34	34	24
2	Общая физическая подготовка	67	80	78	75	71	58	45	34
3	Специальная физическая подготовка	26	39	41	56	56	58	62	65
4	Техническая подготовка	47	76	74	92	96	112	115	115
5	Тактическая подготовка	9	19	20	29	32	66	66	73
6	Интегральная подготовка	36	34	34	39	31	44	46	48
7	Психологическая подготовка	8	12	10	12	12	14	16	18
8	Медико-восстановительные мероприятия	6	8	8	15	16	18	18	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28	39	39	48	50	70	72	75
10	Сдача нормативов	4	4	4	6	6	6	6	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		240	320	320	400	400	480	480	480
11	Учебно-тренировочные сборы	18	24	24	30	30	36	36	36
12	Самоподготовка	54	72	72	90	90	108	108	108
Общее количество часов в год (52 недели)		312	416	416	520	520	624	624	624

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, должны определяться контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед занимающимися и при планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического и самоконтроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Для контроля за функциональным состоянием могут использоваться показатели частоты сердечных сокращений. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (таблица № 17).

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Врачебный контроль осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование, проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

таблица № 17

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка Координационная сложность нагрузки Направленность нагрузки Величина нагрузки	Сбор мнений спортсменов и тренеров Анализ рабочей документации тренировочного процесса; Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; Определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объем техники Разносторонность техники Эффективность техники Освоенность	

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;

- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники баскетбола и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет в баскетболе приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

План теоретической подготовки занимающихся по виду спорта «баскетбол» на этапах многолетней подготовки:

Этап начальной подготовки (до года):

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. История развития баскетбола.
3. Основные понятия о подвижных играх.

4. Основные правила мини-баскетбола.
5. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда.
6. Гигиена в спорте.
7. Основы баскетбольной терминологии.
8. Физическая культура и спорт в РФ.

Этап начальной подготовки (свыше года):

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. История развития ФК и С в России.
3. Баскетбол в РФ.
4. Роль физических упражнений в жизни человека.
5. Правила игры в мини-баскетбол.
6. Основы техники и тактики мини-баскетбола.
7. Вредные привычки и их влияние на организм юного спортсмена. Антидопинговая пропаганда.
8. Гигиена в спорте.
9. Спортивная терминология. Жесты арбитров в поле.
10. Взаимосвязь техники и тактики.
11. Моральная и психологическая подготовка.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет:

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. История развития баскетбола в России.
3. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
4. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке баскетболистов.
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье спортсмена. Антидопинговая пропаганда.
6. Основы тренерской и судейской практики.
7. Методика судейства учебных игр.
8. Правила участия в соревнованиях.
9. Врачебный контроль, самоконтроль.
10. Моральная и психологическая подготовка.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет:

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Средства и методы, формы организации занятий.
3. Изучение схем тактических взаимодействий.
4. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке баскетболистов.
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье спортсмена. Антидопинговая пропаганда.
6. Моральная и психологическая подготовка.
7. Роль тактического мышления, творческой инициативы при решении игровых задач.
8. Понятие об утомлении и переутомлении.
9. Правила участия в соревнованиях.
10. Просмотр и анализ соревнований.
11. Методика судейства (передвижения, жесты, сигналы, взаимодействие со столиком).

Содержание теоретического материала на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки и их влияние на здоровье спортсмена. Антидопинговая пропаганда.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Антидопинговые беседы и лекции. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка.

Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований по баскетболу. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих баскетболистов. Просмотр собственных игр с их анализом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом

соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- обще-подготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Обще-подготовительные упражнения для баскетболистов.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, 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 ногами 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 сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье 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. Выполнения 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 вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «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 в равновесии 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 (четырёх 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 отягощениями. 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. Подвижные игры.

Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.

Упражнения для развития быстроты движения 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 па одной ноге 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. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание 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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание папок (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. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. 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 и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, остановки, прыжки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры – главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принцип постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов.

К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй – словесные методы.

В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности, активности. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Структура освоения технических приемов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.

3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнения усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления противника), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе тренировочной игры.

Техника игры – это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения делится на:

- а) техника передвижений,
- б) техника владения мячом.

Техника защиты делится на:

- а) техника передвижений,
- б) техника отбора мяча и противодействие.

Техника нападения

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20—25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без

дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника передвижения.

Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

Техника владения мячом.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча. Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Ловля мяча одной рукой. Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Передача мяча. Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

Передача двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передачи двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

Передача двумя руками "из рук в руки" используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти вплотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его сверху и снизу, а затем отпускает мяч.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

Передача одной рукой сверху применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. Подготовительная фаза: игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Основная фаза:

выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

Передача одной рукой подбрасыванием решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч и проводит действия.

Броски в корзину. Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

Бросок двумя руками сверху. Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная фаза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

Бросок одной рукой от плеча: довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

Ведение мяча. Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

Основные подводящие упражнения.

Спортсмен держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90 градусов). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз-вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).

Занимающийся держит левой рукой снизу-сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывает на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз-вперед, до полного выпрямления руки в левом в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.

Занимающийся выполняет ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

Мяч на полу, толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч. Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение мяча на месте.

2. Ведение шагом, бегом по прямой.
3. Ведение по кругу.
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.
6. Ведение мяча при сближении с соперником.

1 этап. Ведение на месте.

Имитация ведения без мяча: в высокой стойке ведение на месте с высоким отскоком; обратить внимание на правильное держание спины, не отклоняться к воображаемому мячу, видеть площадку. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости мяча на месте.

Упражнения.

- 1) Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратить внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком), неправильная координация работы рук и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой с недостаточно сильным направляющим движением вперед, неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.
- 2) Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).
- 3) Ведение мяча правой, затем левой рукой с поворотом вокруг опорной ноги. Рука накладывается сверху-справа, сверху-слева.
- 4) Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди-сверху (вперед) и сзади-сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.
- 5) Ведение мяча с переводом с руки на руку:
 - а) перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху-справа, посылая мяч резко вниз-влево, и сверху-слева - посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);
 - б) за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью, принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают перед собой и т.д.
- 6) Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.
- 7) Ведение мяча на скорость из низкой стойки. Обратить внимание на быструю работу кисти.
- 8) Ведение двух мячей одновременное и поперечное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).
- 9) Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу, у доски.
- 10) Ведение мяча в специальных очках.
- 11) Ведение мяча с ударами о стену (посылая мяч вперед-вниз). Обратить внимание на движение кисти и выпрямление руки в локтевом суставе.
- 12) Ведение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги.
То же же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног. Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.
В широкой стойке ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.
- 13) Ведение мяча с отвлечением внимания.
- 14) Ведение мяча с изменением высоты отскока (в парах). Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча:
 - а) рука вверх - высокий отскок, рука вниз - низкий отскок;
 - б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой;
 - в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое);
 - г) то же, партнер (и.п. - о.е., рука согнута у плеча) поднимает в среднем темпе руку и опускает; игрок ведет мяч и считает, сколько движений рукой тот выполнил;

- д) упражнение «Делай, как я», партнеры с мячами; один показывает все изученные подводящие упражнения в ведение, другой повторяет их;
- е) ведение мяча в сочетании с приемом выбивания; один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.

Подвижные игры.

«Охотники и утки». Вдоль лицевой линии спортивного зала (площадки) с противоположных сторон по 2 игрока-охотника выполняют на месте ведение малого мяча. По сигналу учителя от боковой линии через зал на противоположную сторону перебегают несколько игроков-уток. Охотники стараются попасть мячом в уток. Последний оставшийся из неосаленных-победитель.

«Перестрелка». На противоположных сторонах зала игроки выполняют ведение малого мяча. По сигналу учителя своими мячами они стараются попасть в игроков команды соперника. Осаленный выбывает. Игрок, поймавший мяч, получает фору в 1 попадание. После перестрелки игроки опять начинают ведение мяча до следующего сигнала. Игру можно проводить на время, до определенного минимума игроков в проигрывающей команде и т.п.

«Вызов номеров». Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У каждого игрока свой номер; на противоположной стороне то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится предмет - флажок, кубик и т.п. Тренер, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший.

II этап. Ведение шагом, бегом по прямой.

Передвижение осуществляют на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч».

Упражнения.

- 1) Ведение мяча в высокой, низкой стойке.
- 2) Ведение шагом на коленях.
- 3) Ведение с остановками по сигналу через 5-6м (при остановке ведение на месте)
- 4) Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной.
- 5) То же, сесть, лечь, не прекращая ведения.
- 6) Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.
- 7) Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведения мяча на месте).
- 8) Ведение двух мячей одновременно, попеременно.
- 9) Ведение мяча с преодолением препятствий; по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.
- 10) Ведение мяча с подлезанием под предметом (конь, козел) или перелизанием через него.
- 11) Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения.
- 12) Ведение мяча с преодолением гимнастических обручей, расположенных симметрично и асимметрично по ходу ведения.
- 13) Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.
- 14) Ведение мяча бегом по прямой на скорость.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров» (то же, но вместо бега с мячом в руках ведение на скорость); «День и ночь» (сигнал «день» - ведение в движении, «ночь» - остановка ведения); «Воробьи-вороны». Занимающиеся делятся на две команды («воробьи» и «вороны»), расположенные примерно в 3м в шеренгах друг против друга. У каждого в руках баскетбольный мяч. По сигналу учителя (например, «Во-ро-бьи!») те, кого назвали, догоняют, а другие, повернувшись на 180 градусов, убегают с ведением мяча по прямой. При ведении в движении

обратить внимание на то, чтобы вначале выполнялся удар мяча, а затем шаг (иначе будет пробежка).

Ведение мяча в сочетании с остановками, передвигаясь шагом, прыжками, сдвоенным шагом (удар мяча - два шага), с поворотами. При выполнении связки приемов обратить внимание на умение слитно выполнять сочетание.

III этап. Ведение по кругу.

Упражнения.

1) Ведение мяча по кругу одной рукой. Осуществляется внешней, дальней от круга рукой в сочетании с поворотом на осевой ноге.

2) Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой, переменное ведение, с отвлечением внимания, ведение двух мячей.

Подвижная игра «Круговая охота». Школьники образуют две команды, одна расположена на внутреннем, другая на внешнем круге. Расстояние между этими концентрическими кругами примерно 2-3м. У каждого игрока баскетбольный мяч. По команде тренера игроки начинают выполнять ведение мяча по кругу лицом вперед (все в одну сторону), приставным шагом правым, левым боком, спиной; по сигналу игроки внешнего круга убегают с ведением мяча по прямой, игроки внутреннего круга их догоняют.

IV этап. Ведение с изменением направления.

Упражнения.

1) Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

2) Ведение по разметке баскетбольной площадке.

3) Ведение мяча зигзагами («змейкой»).

Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим - иголкой; нитка - все остальные игроки. Куда иголка, туда и нитка.

4) Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

5) Ведение мяча вокруг препятствий.

6) Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.

7) Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.

8) Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками. Переход от обычного ведения к снижению и обратно. Сочетание ведения с другими приемами.

9) Ведение, остановка и поворот. При выполнении упражнений стремиться к формированию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля, дальней от защитника рукой. Обратить внимание на ошибки: руки неправильно накладываются на мяч, центр массы тела не переносится в сторону предстоящего движения, потеря контроля над мячом, недостаточно согнуты ноги, бег на носках, неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления ведения мяча.

V. Этап. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.

Упражнения. Основная цель - выполнять ведение на максимальной скорости.

1) Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнеров и прочих препятствий. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость.

2) Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким продвижением бедра (с захлестом голени назад), с остановкой, - стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений.

3) Ведение в парах - «Догонялки». Челночное ведение мяча на 20-60м по прямой. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей).

4) Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу - скоростное ведение по прямой 10-30м. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из различных и.п.

5) Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратное ведение в движении спиной вперед. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу - скоростное ведение до противоположной лицевой линии.

б) Введение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами. Выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой через каждые 3 прыжка), ведение мяча на месте; по сигналу - скоростное ведение до средней линии, поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения; обратное ведение приставными шагами, боком. Выполняя прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивной мяч, ведение на месте; по сигналу - скоростное ведение по восьмерке, используя круги разметки баскетбольной площадки.

Полезно проводить часть упражнений в соревновании на скорость и точность выполнения, при заведомом превосходстве одного из соперников заранее предоставлять дистанционное преимущество слабейшему; началом скоростного ведения должен служить зрительный или звуковой сигнал. Количество повторяющихся в серии упражнений - 5-6.

VI этап. Введение мяча при сближении с соперником.

Игроку с мячом, обводящего защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед-вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой. При встрече с защитником слева - то же проделать в правую сторону.

Толкая мяч в пол, использовать движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте.

Не смотря вниз на мяч - держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом, контролируя мяч периферическим зрением.

Удерживать мяч слегка сбоку, спереди-справа, когда ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой.

Если необходимо, удерживать тело между мячом и защитником. Кроме того, мешай ему вытянутой и поднятой свободной рукой.

Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед.

Передавать мяч сразу после ведения, не останавливаясь.

Одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой (дальней от защитника).

Техника защиты.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т. е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

Активными приемами противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения занимающимися конкретных приемов нападения, руководствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их выполнении. Следовательно, обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения. Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает тренеру право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника.

В связи с этим целесообразно обучать:

- 1) вырыванию мяча после освоения держания и ловли;
- 2) выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- 3) перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- 4) накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;
- 5) взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите после освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

Стойки и передвижения защитника.

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

В технике защиты выделяют три вида стоек:

- стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная);
- стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника:

- высокую (130-145°), среднюю (115-130°) и низкую (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока в высокой.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией.

Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра.

Обучение стойкам защитника.

1. Объяснение и показ.
2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.

3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов.
5. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.
6. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.
7. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.
8. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и.п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.
9. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1 х 2, 1 х 3, 2 х 3 и т.п.
10. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2х2, 3х 3 и т.п.
11. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания.

1. При объяснении и показе сообщить занимающимся о целесообразности применения каждой стойки в той или иной игровой ситуации; указать на сильные и слабые зоны и стороны в изучаемой стойке при противодействии передачам соперника, ведению мяча или броскам по корзине.
2. Начинать обучение разновидностям стоек защитника одновременно с изучением приемов нападения, противодействию которым они предназначены.
3. Выполнение приема на месте осуществлять в одно-шеренговом строю фронтально, а в сочетании с передвижениями (при построениях в колонну по одному, по три и т.п.) — поточным или проходным методом.
4. При выполнении стоек:
 - верхние и нижние конечности располагать в соответствии с разновидностью изучаемого приема;
 - занимать устойчивое положение на площадке: ноги располагать на ширине плеч и сгибать до нужного угла, туловище незначительно наклонять вперед; массу тела равномерно распределять на обе стопы в параллельной стойке или перемещать на сзади стоящую ногу в стойке с выставленной вперед ногой;
 - избегать закрепощенности в различных звеньях тела.
5. При выполнении стойки с выставленной вперед ногой:
 - своевременно переносить массу тела с сзади стоящей ноги в и.п. на впереди-стоящую в момент движения игрока для накрывания броска и обратно для начала маневрирования по площадке;
 - не допускать расположения ступней на одной линии или отсутствия разворота сзади стоящей ноги носком наружу.
6. В эстафетах и подвижных играх выполнение разновидностей стоек осуществлять в и.п., по ходу либо в конце перемещений в ответ на звуковые сигналы водящего или тренера (например, команде: «Замри!», по свистку и т.п.), а также по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.).
7. При определении победителя в игровом соперничестве учитывать качество и непринужденность исполнения совершенствуемого приема.
8. В заданиях, включающих использование стоек в сочетании с другими приемами техники защиты в условиях игрового противоборства, подчеркивать и показывать зависимость эффективности защитных действий от верного и. п. (рациональной стойки) и добиваться его принятия.

Основные ошибки при выполнении стоек защитника.

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впереди стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.
2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперед ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзади стоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке — не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.
3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.
4. Нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без адекватного ситуации наклона вперед), голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры.
5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

Задачи:

- привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- знакомство с основами техники мини-баскетбола;
- обучение первоначальному знанию баскетбольной терминологии.
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- воспитание волевых качеств – целеустремленности, упорства, инициативности, смелости, решительности, самообладанию и выдержки;
- формирование у ребенка культуры здорового образа жизни;
- ознакомление с правилами поведения в зале, соблюдения режима дня и отдыха, личной и общей гигиены.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	67
3	СФП	26
4	Техническая подготовка	47
5	Тактическая подготовка	9
6	Интегральная подготовка	36
7	Психологическая подготовка	8
8	Медико-восстановительные мероприятия	6
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		240
11	Учебно-тренировочные сборы	18
12	Самоподготовка	54
Общее количество часов в год (52 недели)		312

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общефизическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения (команды для управления группой).

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Упражнения для мышц туловища и шеи, рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для стоп. Различные прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения (перекаты, группировки).

Легкоатлетические упражнения (бег, метания теннисного мяча на дальность). Подвижные игры «Салки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и т.д. Многоборье (спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты (по зрительному сигналу, с изменением способа передвижений и направления движения). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (одиночные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов; спрыгивания со скамейки с последующим подпрыгиванием вверх; прыжки со скакалкой; прыжки с преодолением препятствий).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча (упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами; сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой).

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста).

Владение мячом (ловля, держание и передача мяча; броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча; ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления).

Техника защиты.

Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения).

Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча).

Противодействие ведению мяча.

Противодействие передаче.

Противодействие броску.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча (выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча).

Действия игрока с мячом (выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке).

Взаимодействия двух игроков: «передай и выходи».

Тактика защиты.

Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.

Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Взаимодействия двух игроков: «подстраховка».

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.

Психологическая подготовка.

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Введение в занятия психологических умений и навыков.

Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Участие в учебных играх, в школьных мероприятиях и соревнованиях по мини-баскетболу по упрощенным правилам.

Сдача нормативов.

Определение стартового уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, обязательной теоретической и технической программой на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).

Этап начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)

Задачи:

- продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- закрепить у детей первоначальное знание терминологии;
- изучить правила игры в мини-баскетбол;
- изучить основы тактического построения игры;
- развить специальные физические качества;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности занимающихся;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	80
3	СФП	39
4	Техническая подготовка	76
5	Тактическая подготовка	19
6	Интегральная подготовка	34
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	8
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		320
11	Учебно-тренировочные сборы	24
12	Самоподготовка	72
Общее количество часов в год (52 недели)		416

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения (расчет в строю, повороты, выравнивание строя, перестроения, переход с шага на бег и с бега на шаг).

Гимнастические упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи: с предметами и без предметов, с гимнастическими палками, гантелями, висы, упоры, лазание по канату; упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки, подскоки, бег, прыжки, приседания, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, упражнения со скакалкой).

Акробатические упражнения (группировки в приседе, сидя, лежа на спине перекаты вперед-назад, стойки на лопатках, кувырки, мост с помощью партнера и самостоятельно).

Легкоатлетические упражнения (бег, бег с ускорениями 40м, 50м, 60м, эстафетный бег, бег с чередованием ходьба-бег до 400 м, кросс до 1000 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча с места).

Многоборье (спортивные игры: гандбол, волейбол, многобол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры).

Специальная физическая подготовки (СФП).

Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м (с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии); стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег (отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, поворот на 360° и т.д.
- подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Бегуны», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения с отягощениями (передачи набивным мячом различными способами).
- одиночные и серийные прыжки, подпрыгивания на месте на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии, разнообразные прыжки на скакалке, прыжки с места вперед-вверх, назад вверх отталкиваясь одной (двумя) ногами.
- приседания в максимально быстром темпе сериями 2x10, выпрыгивания из полуприседа сериями 2x10, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, подскоки и прыжки на двух ногах.
- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, поворота на 360°.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.
- подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Перетягивание в парах».

Упражнения для воспитания специальной координации:

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжков.
- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.
- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

Упражнения для развития специальной выносливости (для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности):

- прыжковые, беговые упражнения; специальные циклические и скоростно-силовые упражнения.
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.
- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.
- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.
- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения (сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения).

Техника владения мячом:

- ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.
- передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении, передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча с различными способами передвижения.
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Броски из различных точек, разно удаленных от щита.
- ведение мяча, перевод мяча под ногой, за спиной. Чередование различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения (сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите).

Техника овладения мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске в прыжке.
- накрывание мяча при броске одной рукой из под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.
- овладение мячом при розыгрыше мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий с мячом и без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Тактика защиты.

Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом; вырывание мяча, выбивание мяча.

Применение защитной стойки и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.

Противодействия при бросках мяча в корзину.

Взаимодействие двух игроков «переключение».

Личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов (указанных в программе).

Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Учебные игры, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.

Соревнования. Проводятся согласно плану мероприятий.

Психологическая подготовка.

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.

Тренинг на выявление и формирование технических или иных личностных качеств обучающихся.

Развивающие игры и состязания.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание.

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Участие в школьных мероприятиях и соревнованиях. Практика судейства учебных игр.

Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).

Этап начальной подготовки 3 года обучения (8 часов в неделю)

Задачи:

- продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- закрепить у детей первоначальное знание терминологии;
- изучить правила игры в мини-баскетбол;
- изучить основы тактического построения игры;
- развить специальные физические качества;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности занимающихся;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- научить занимающегося работать самостоятельно;
- сформировать детский коллектив;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	12
2	ОФП	78
3	СФП	41
4	Техническая подготовка	74
5	Тактическая подготовка	20
6	Интегральная подготовка	34
7	Психологическая подготовка	10
8	Медико-восстановительные мероприятия	8
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		320
11	Учебно-тренировочные сборы	24
12	Самоподготовка	72
Общее количество часов в год (52 недели)		416

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, с гантелями, с набивными мячами).
- упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания. Лазание по канату.
- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов (наклоны влево, вправо, вперед, назад, повороты головы).
- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег).
- упражнения набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения со скакалкой.
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине, подготовительные упражнения «мост» (у гимнастической стенки, с помощью партнера и самостоятельно, «колесо» вправо, влево).
- перекаты из различных исходных положений (сидя, из упора присев, из основной стойки) вперед, назад.
- стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, стойка на руках с опорой ногами о стенку.
- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами; кувырок назад, прогнувшись через плечо, соединение нескольких кувырков вперед и назад.

4. Легкоатлетические упражнения:

- низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- бег с ускорениями до 60 м., эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями до 100 м., бег с чередованием ходьба-бег. Медленный бег до 3 мин.- мальчики, до 2 мин.- девочки. Кросс 500 м, 1000 м.
- прыжки через планку с поворотом на 90-180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места, с разбега.
- метание теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

5. Многоборье:

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.
- подвижные игры: «Ловцы», «Борьба за мяч», «Салки» и т.д. (см. УМК).
- ходьба на лыжах (основные способы передвижений – повороты, спуски, подъемы, торможение). Эстафеты на лыжах.
- плавание без учета времени до 2500м вольным стилем.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки (одиночные и серийные) толчком одной, двумя с доставанием одной и двумя руками сетки (ориентира).

- выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре высотой до 60 см с отягощением до 5 кг и без отягощения.
- прыжки по наклонной плоскости (выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы) с максимально быстрым отталкиванием.
- разнообразные прыжки на скакалке, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (до 5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке.
- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного) на дальность.

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу (ускорение, остановка, имитация передачи).
- упражнения с баскетбольными мячами у стены (ловля после поворота, после прыжка, смены мест с партнером).
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после кувырков, ускорения.
- передачи баскетбольного мяча на быстроту, точность и правильность выполнения (при выполнении упражнения необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений, например, после кувырка или прыжка на 360°).
- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.
- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, используя баскетбольный мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, скоростно-силовые, прыжковые и специально циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения.
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.
- бег с остановками и с резким изменением направления.
- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); то же, но опираясь о стену пальцами. Расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается.
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.
- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.
- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения в условиях, приближенным к игровым (рывки, остановки, прыжки).

Техника владения мячом:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад в движении, передача крюком. Передача мяча из-за спины, одной рукой после ведения.

- броски мяча одной рукой с места разворотом вправо, влево. Добивание мяча в корзину. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

- обманные действия (финты на передачу, на ведение, на бросок, сочетание двух финтов).

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников.

Техника защиты.

Техника передвижений:

- сочетания способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Техника овладения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- ловля в прыжке и в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, от кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линии нападения между собой;

- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;

- взаимодействие трех игроков – «тройка»;

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях слабого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;

- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;

- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личной системе защиты.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;

- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке».

Командные действия:

- плотная личная система защиты;

- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;

- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Чередование индивидуальных действий при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Календарные игры (с установкой на игру и последующим разбором).

Психологическая подготовка.

Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива,

Использование установки на игру для настроя, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание.

Используются психолого-педагогические, гигиенические, медико-биологические и физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения (10 часов в неделю)

Задачи:

- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	28
2	ОФП	75
3	СФП	56
4	Техническая подготовка	92
5	Тактическая подготовка	29

6	Интегральная подготовка	39
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	15
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	48
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		400
11	Учебно-тренировочные сборы	30
12	Самоподготовка	90
Общее количество часов в год (52 недели)		520

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;

- опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты, лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и, согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения.

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий

от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье.

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч";

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках. Бег на скорость, эстафеты, игры, катание парами, тройками;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50-60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для развития специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократных повторений;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;

- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо –вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;

- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения:

- прыжки толчком одной и двух в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами;
- вышагивание.

Техника владения мячом:

- ловля мяча. Одной рукой высокого и низкого мяча, одной рукой катящегося мяча, мяча с низкого отскока. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию;
- передача мяча. Одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении. Чередование выполнения изученных способов передач;
- броски мяча. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях у щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Добивание мяча с отскоком от щита;
- ведение мяча. Чередование выполнения различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля. С проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия. С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок – выход.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча при броске в корзину, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита, овладение мячом при розыгрыше начального мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания способов техники нападения.

2. Групповые действия.

- взаимодействие двух игроков "отдал-вышел". Взаимодействие трех игроков "скрестный ход", «малая восьмерка».

3. Командные действия.

- нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия.

- опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча;

- применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Групповые действия.
- противодействие взаимодействию двух игроков "отдал – вышел";
 - противодействие взаимодействию трех игроков "скрестный выход";
 - противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга.
3. Командные действия.
- организация действий при борьбе за отскочивший мяч;
 - применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры;
 - расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемом (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, в нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальных действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, броском в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач м подготовки к соревнованиях.
9. Календарные игры. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Психологическая подготовка.

Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание.

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
2 года обучения (10 часов в неделю)**

Задачи:

- определить амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определить психологическую совместимость игроков, сформировать социально-психологическую атмосферу в команде;
- развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и овладении тактикой игры в баскетбол;
- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	30
2	ОФП	71
3	СФП	56
4	Техническая подготовка	96
5	Тактическая подготовка	32
6	Интегральная подготовка	31
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	16
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		400
11	Учебно-тренировочные сборы	30
12	Самоподготовка	90
Общее количество часов в год (52 недели)		520

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

Девушки: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстрой реакции.

Юноши: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

1. Строевые упражнения

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с

гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;

- опорные прыжки через препятствия.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки способом "перешагивание". Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дробовиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье:

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч".

6. Элементы других видов спорта:

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка.

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5, 10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50-60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;
- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями;
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;
- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;
- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Передвижения:

- стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед);
- передвижения приставными шагами;
- прыжки толчком одной и двух в движении;
- повороты на месте и движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом.

- ловля мяча. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Ловля одной на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении;
- передача мяча одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении;
- броски мяча. Одной сверху в движении, двумя снизу в движении, одной сверху в прыжке, штрафной;
- ведение мяча. С изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом, с проходом после финта с обводкой противника;

- обманные действия (финты). С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок-проход.

Техника защиты:

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча при броске в корзину;
- отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита;
- накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью получения передачи, с целью освобождения от опеки;
- действия с мячом: применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Применение изученных способов передач в зависимости от действий противника, ведения мяча в зависимости от действий защитника.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном (с наведением), трех игроков "тройка";
- взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании;
- взаимодействия трех игроков «большая и малая восьмерка»;
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

3. Командные действия:

- организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий;
- нападение «большой восьмеркой»;
- нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа;
- выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.

2. Групповые действия:

- противодействие наведению и проскальзыванию;
- противодействие взаимодействию трех игроков;
- противодействие в численном меньшинстве;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

3. Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на $\frac{3}{4}$ поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

1. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2).

2. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

3. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.
4. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
5. Многократное выполнение технических приемов.
6. Учебные игры с заданиями, включающими программный материал.

Психологическая подготовка.

Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Судейская терминология и жестов судей на площадке. Схема передвижения судей. Правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4)

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
3 года обучения (12 часов в неделю)**

Задачи:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и овладении тактикой игры в баскетбол;
- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	34
2	ОФП	58
3	СФП	58
4	Техническая подготовка	112
5	Тактическая подготовка	66
6	Интегральная подготовка	44
7	Психологическая подготовка	14
8	Медико-восстановительные мероприятия	18
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	70

10	Сдача нормативов	6
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		480
11	Учебно-тренировочные сборы	36
12	Самоподготовка	108
Общее количество часов в год (52 недели)		624

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

Девушки: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

Юноши: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия). Поддерживание достигнутого уровня развития силы, быстроты и гибкости.

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- прыжки на разную высоту с отягощением;
- прыжки через препятствия.

3. Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями;
- повторный бег челночный бег;
- бег с препятствиями;
- прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- подвижные игры "Живая цель", "Мяч своему", Футбол руками", "Тачка";
- ходьба на лыжах;
- бег на коньках;
- плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения;
- подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для развития специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;
- передачи мяча в двигающуюся цель.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;

- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Техника передвижения:

- повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

2. Техника владения мячом:

- совершенствование и сочетание ранее изученных способов ловли мяча при встречном и поступательном движении.

3. Техника передачи мяча:

- одной и двумя руками; от груди, от плеча; снизу, сверху и об пол при встречном и поступательном движении.

4. Техника ведения мяча:

- обводка противника с изменением высоты отскока; с изменением скорости; без зрительного контроля;

- ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- обманные действия (финты) на рывок, на бросок, на проход.

Техника защиты:

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

2. Индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

3. Групповые действия:

- взаимодействие трех игроков – наведение на двух. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

4. Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа.

2. Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков – "отступания", "проскальзывания"; взаимодействие двух игроков – "переключение".

3. Командные действия:

- организация командных действий против применения быстрого прорыва.

- личная система защиты;

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.

Интегральная подготовка.

- 1 Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
2. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.
3. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
4. Многократное выполнение технических приемов.
5. Учебные игры с заданиями, включающими программный материал.
6. Контрольные игры. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2).

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Судейская терминология и жестов судей на площадке. Схема передвижения судей. Правила оформления и заполнения баскетбольного протокола. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (12 часов в неделю)

Задачи:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	34
2	ОФП	45
3	СФП	62
4	Техническая подготовка	115
5	Тактическая подготовка	66
6	Интегральная подготовка	46

7	Психологическая подготовка	16
8	Медико-восстановительные мероприятия	18
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	72
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		480
11	Учебно-тренировочные сборы	36
12	Самоподготовка	108
Общее количество часов в год (52 недели)		624

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

Девушки: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- прыжковые упражнения.

3. Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
- прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);
- подвижные игры;
- ходьба на лыжах;
- бег на коньках;
- плавание.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения (занимающиеся передвигаются по одному, в парах, тройках от лицевой до лицевой линии);
- подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении);
- игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях приближенных к игровым;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад в движении;
- передача крюком;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты:

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;
- накрывание мяча при броске в корзину;
- перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;
- действия с мячом: 1) применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника; 2) выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии;
- нападение против зонной системы защиты: 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- нападение против смешанной системы защиты;
- нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

3. Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- применение зонной системы защиты 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- применение смешанной системы защиты.

Интегральная подготовка.

Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты а различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Судейская терминология и жестов судей на площадке. Выполнение обязанностей арбитра и секретаря на школьных и городских соревнованиях.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения (12 часов в неделю)

Задачи:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	24
2	ОФП	34
3	СФП	65
4	Техническая подготовка	115
5	Тактическая подготовка	73
6	Интегральная подготовка	48
7	Психологическая подготовка	18
8	Медико-восстановительные мероприятия	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	75
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в условиях спортивной школы (40 недель)		480
11	Учебно-тренировочные сборы	36
12	Самоподготовка	108
Общее количество часов в год (52 недели)		624

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

Общая физическая подготовка.

Девушки: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;
 - упражнения для мышц ног.
3. Акробатические упражнения:
 - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
 - прыжки с места, с разбега.
5. Многоборье:
 - спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);
 - подвижные игры;
 - ходьба на лыжах;
 - плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:
 - бег, разновидности бега;
 - подвижные игры и эстафеты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.
3. Упражнения для воспитания специфической координации:
 - выполнение изученных способов передвижений;
 - владения мячом в усложненных условиях;
 - комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, прыгиваний, напрыгиваний;
 - передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.
4. Упражнения для развития специальной выносливости:
 - беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:
 - повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
 - упражнения с амортизаторами, набивными мячами.
6. Упражнения для развития специальной выносливости:
 - беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
 - многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях приближенных к игровым;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад в движении;
- передача крюком;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты:

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;
- накрывание мяча при броске в корзину;
- перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;
- действия с мячом: 1) применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника; 2) выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии;
- нападение против зонной системы защиты: 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- нападение против смешанной системы защиты;
- нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

3. Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- применение зонной системы защиты 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- применение смешанной системы защиты.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты а различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Судейская терминология и жестов судей на площадке. Выполнение обязанностей арбитра и секретаря на школьных и городских соревнованиях.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4)

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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 всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы тренеры по баскетболу МБУ «СШ «Смена» не только готовят спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого направляется тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство, площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в процессе тренировочных занятий, так и на

эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность), в преодолении нарастающего утомления.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативы.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям 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.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. Состояние боевой готовности.
2. Предсоревновательная лихорадка.
3. Предсоревновательная апатия.
4. Состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических

процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает во рту.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- тренер не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой и движениями он должен выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение тренером в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»).

Очень важно собрать всех игроков за 5-8 минут до начала игры и провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

2.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица № 18).

таблица № 18

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Для групп ТСС			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C – само и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизирующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. само и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый, прохладный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону), душ – теплый, прохладный.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, на соревнованиях в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и

сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределения нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха и их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
- ванны хвойные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

2.8. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки:

- беседы;
- показ видеороликов и спортивных фильмов.

Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.

На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- профилактика применения допинга среди спортсменов (беседы, лекции, видеоролики);
- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Лекции врачей спортивной медицины и медицинских работников МБУ «СШ «Смена».

Профилактика применения допинга среди спортсменов включает:

- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация:

- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа по баскетболу имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) занимающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп (свыше двух лет).

Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Данная программа спортивной подготовки представляет собой следующий список тем, позволяющих ознакомить занимающихся с:

- основами организации и проведения тренировочных занятий;
- основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
- особенностями работы тренеров по баскетболу;
- особенностями работы судей и секретарей по баскетболу.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «баскетбол» представлены в таблице № 19.

таблица № 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «баскетбол»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения (согласно требований ФССП):

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; *мышечная выносливость* – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течении определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения её эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) и ациклического характера (игры).

Наибольший прирост выносливости происходит примерно к 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях.

Координационные способности. Ловкость – сложное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Изменение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «баскетбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «баскетбол».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности баскетболиста.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепить и упорядочить их.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме баскетболиста, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузкой.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный

контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (апрель, май).

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации (сентябрь, октябрь).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Правила проведения нормативов и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами;
- накопление тренером сведений о подготовленности каждого занимающегося.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования и медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы по этапам подготовки представлены в таблицах.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Стартовые нормативы и нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке представлены в таблицах № 20-22.

Нормативы для определения стартового уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу НП-1 года обучения по баскетболу

Физическое качество	Контрольные упражнения	Результат	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 метров	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 115 см
	Высота подскока	Не менее 24 см	Не менее 20 см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 метров (в метрах)	Не менее 112 метров (4 площадки)	Не менее 98 метров (3+1/2 площадки)
Силовые	Отжимания, в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 5 раз	Не менее 3 раз
	Подъём туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	Не менее 12 раз	Не менее 11 раз

Для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки необходимо сдать не менее 3 нормативов из 6 возможных.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки по баскетболу

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	1-й год		2-й год		3-й год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 метров	не более 4,4 с	не более 4,6 с	не более 4,2 с	не более 4,5 с	не более 4,1 с	не более 4,4 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	не более 11,0 с	не более 11,4 с	не более 10,5 с	не более 11,2 с	не более 10,1 с	не более 10,8 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 125 см	не менее 165 см	не менее 145 см	не менее 179 см	не менее 159 см
	Высота подскока	не менее 26 см	не менее 22 см	не менее 30 см	не менее 25 см	не менее 34 см	не менее 29 см
Выносливость	Челночный бег 40 с (1 площадка=28 м)	не менее 4+1/2 пл.	не менее 4 пл.	не менее 5 пл.	не менее 4+1/2 пл.	не менее 5+1/2 пл.	не менее 5 пл.
Силовые	Подъём туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	не менее 16 раз	не менее 14 раз	не менее 18 раз	не менее 16 раз	не менее 22 раз	не менее 20 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	1-й год		2-й год		3-й год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	Передвижения в защитной стойке (квадрат 6х5 м)	не более 12,0 с	не более 13,0 с	не более 11,5 с	не более 12,5 с	не более 11,0 с	не более 12,0 с
	Передача в цель с 2 м за 30 с	19 и более	17 и более	22 и более	20 и более	24 и более	22 и более
	Штрафные броски (из 10)	3 и более	3 и более	4 и более	4 и более	5 и более	5 и более
	Броски из-под кольца под 45° (из 10)	4 и более	4 и более	5 и более	5 и более	6 и более	6 и более

Для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки необходимо сдать не менее 7 нормативов из 10 возможных.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
(перевода) в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по
баскетболу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 метров	не более 4,0 с	не более 4,3 с	не более 3,9 с	не более 4,2 с	не более 3,8 с	не более 4,1 с	не более 3,7 с	не более 4,0 с	не более 3,6 с	не более 3,9 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	не более 10,0 с	не более 10,7 с	не более 9,7 с	не более 10,4 с	не более 9,3 с	не более 10,1 с	не более 9,0 с	не более 9,8 с	не более 8,7 с	не более 9,5 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 180см	не менее 160см	не менее 190см	не менее 175см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 214см	не менее 200см	не менее 224см	не менее 211см
	Высота подскока	не менее 35 см	не менее 30 см	не менее 38 см	не менее 33 см	не менее 41 см	не менее 35 см	не менее 43 см	не менее 37 см	не менее 45 см	не менее 39 см
Выносливость	Челночный бег 40 с (1 площадка=28 м)	не менее 6 пл.	не менее 5+1/2 пл.	не менее 6+1/2 пл.	не менее 6 пл.	не менее 7 пл.	не менее 6+1/2 пл.	не менее 7+1/2 пл.	не менее 7 пл.	не менее 8 пл.	не менее 7+1/2 пл.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	Передвижения в защитной стойке (квадрат 6х5 м)	не более 10,9 с	не более 11,9 с	не более 10,5 с	не более 11,5 с	не более 10,1 с	не более 11,1 с	не более 9,7 с	не более 10,7 с	не более 9,3 с	не более 10,3 с
	Комбинированное упражнение	не более 36,5 с	не более 38,2 с	не более 34,8 с	не более 37,0 с	не более 33,0 с	не более 34,2 с	не более 31,3 с	не более 32,8 с	не более 30,0 с	не более 31,5 с
	Штрафные броски (из 30)	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более	13 и более	13 и более	14 и более	14 и более	15 и более	15 и более
Броски со средней дистанции (из 20)	9 и более	9 и более	10 и более	10 и более	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более	13 и более	13 и более	

Для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо сдать не менее 6 нормативов из 9 возможных.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование общей и специальной физической подготовленности для определения стартового уровня подготовки для зачисления на 1 этап начальной подготовки включают в себя:

- **бег 20 метров** (оцениваются скоростные возможности).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **прыжок в длину с места** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

- **высота подскока** (характеристика скоростно-силовых качеств).

Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы чертится квадрат 50х50 и измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой рукой вверх (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеренными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см – Р см учитывается лучший

результат по трем попыткам.

- **подъём туловища из положения, лёжа за 30 с** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам. Учитывается количество правильно выполненных подъёмов.

- **челночный бег 40 секунд** (оценивается скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. В начале и в конце упражнения измеряется пульс.

- **отжимания, в упоре лёжа** (оценивается силовой потенциал).

Измерение проводится по общепринятым правилам. Учитывается количество правильно выполненных отжиманий без периодов отдыха.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, обязательной технической программой на этапе начальной подготовки осуществляется два раза в год, в начале и в конце года и включают в себя:

- **бег 20 метров** (оцениваются скоростные возможности).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **скоростное ведение мяча 20 метров** (оцениваются скоростные возможности).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта с ведением мяча сильнейшей рукой. Время пробегания фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **прыжок в длину с места** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

- **челночный бег 40 секунд** (оценивается скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. В начале и в конце упражнения измеряется пульс.

- **высота подскока** (характеристика скоростно-силовых качеств).

Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы чертится квадрат 50х50 и измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой рукой вверх (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку наметленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см – Р см учитывается лучший результат по трем попыткам.

- **подъём туловища из положения, лёжа за 30сек.** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

Измерение проводится по общепринятым правилам. Учитывается количество правильно выполненных подъёмов.

- **передвижение в защитной стойке, квадрат 6х5 метров** (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения).

На площадке чертится квадрат со стороной 5 метров. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительной линии. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат спереди слева). По сигналу испытуемый передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в

защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

- **передача в цель с 2 метров за 30 секунд** (оценивается точность передачи).

На стене чертится круг диаметром 50 см. На полу в двух метрах от стены напротив круга чертится ограничительная линия с которой испытуемый выполняет передачи в течение 30 с. Засчитываются только те передачи, которые попали в начерченный на стене круг.

- **броски со штрафной линии** (оценивается точность бросков).

Испытуемый выполняет 10 бросков со штрафной линии (мяч подбирает себе сам). Учитывается количество попаданий в кольцо.

- **броски из-под кольца 45°** (оценивается точность бросков).

Испытуемый выполняет 10 бросков слева или справа из-под кольца под 45 градусов по отношению к кольцу (мяч подбирает себе сам). Учитывается количество попаданий в кольцо.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, обязательной технической программой на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) осуществляется два раза в год, в начале и в конце года и включают в себя:

- **бег 20 метров** (оцениваются скоростные возможности).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **скоростное ведение мяча 20 метров** (оцениваются скоростные возможности).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта с ведением мяча сильнейшей рукой. Время пробегания фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- **прыжок в длину с места** (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

- **челночный бег 40 секунд** (оценивается скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. В начале и в конце упражнения измеряется пульс.

- **высота подскока** (характеристика скоростно-силовых качеств).

Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы чертится квадрат 50х50 и измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой рукой вверх (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеренными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см – Р см учитывается лучший результат по трем попыткам.

- **передвижение в защитной стойке, квадрат 6х5 метров** (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения).

На площадке чертится квадрат со стороной 5 метров. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительной линии. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат спереди слева). По сигналу испытуемый передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

- **комбинированное упражнение** (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй – на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м «усиками» в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области броска между лицевой линией и 1-м «усиком». Обходит зону штрафного броска направо, входит в область штрафного броска между 2-м и 3-м «усиками» и бросает мяч в корзину левой рукой. Подбрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки на средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

- **броски со штрафной линии** (оценивается точность бросков).

Испытуемый выполняет 30 бросков со штрафной линии (мяч подбирает себе сам). Учитывается количество попаданий в кольцо.

- **броски со средней дистанции** (оценивается точность бросков).

Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков со средней дистанции справа и слева (мяч подбирает себе сам). Учитывается количество попаданий в кольцо.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2017 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки РФ», п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств.

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературных источников.

1. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре? /Теория и практика физической культуры/. М., 2002.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.,1997.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
7. Грачев О.К. Физическая культура. М., 2005.
8. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.
10. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
11. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
13. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб». – 216 с.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
17. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения. М., 2001.
18. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
19. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.
20. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
21. Тудор О.Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
22. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
2. Международный Олимпийский Комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
4. Олимпийский Комитет России [http: \(www.olympic.ru\)](http://www.olympic.ru)
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press/>).
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

