

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНО.
Протокол педагогического совета
от 31.05.2020 года № 2

УТВЕРЖДЕНО.
Приказом директора МАОУДО ДЮСШ
от 01.06.2020 года № 33

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Баскетбол»**

Срок реализации Программы:
8 лет

Разработчики Программы:
Тренер-преподаватель Ковалев О.А.
Тренер-преподаватель Трескунова М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 5 |
| 1.1. | Характеристика баскетбола как вида спорта и его отличительные особенности | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса | 6 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) | 8 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 11 |
| 2.1. | Длительность 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 по виду спорта..... | 11 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 12 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 12 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | 13 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 14 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | 16 |
| 2.7. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..... | 17 |
| 2.8. | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки..... | 18 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 23 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 23 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 27 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов | 30 |
| 3.4. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки..... | 30 |
| 3.5. | Планы применения восстановительных средств | 60 |
| 3.6. | Планы антидопинговых мероприятий | 62 |
| 3.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 63 |

| | | |
|------|--|----|
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... | 64 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе..... | 64 |
| 4.2. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 66 |
| 4.3. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 68 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 73 |
| 5.1. | Список литературных источников | 73 |
| 5.2. | Перечень Интернет-ресурсов..... | 76 |

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 года № 114 и приказа Минспорта России от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития баскетболиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по баскетболу.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Баскетбол (англ. *Basket* - корзина, *ball* — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

Правила игры.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА))

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице № 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – баскетбол
(номер-код – 014 000 26 1 1 Я)

| Дисциплины | Номер-код |
|----------------|-------------------|
| Баскетбол | 014 001 2 6 1 1 Я |
| Мини-баскетбол | 014 003 2 8 1 1 Н |
| Баскетбол 3х3 | 014 002 2 8 1 1 Я |

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года устанавливается 1 сентября каждого года.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути баскетбола с позиций возникающих и создающихся в ходе игры.

В этом случае тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в баскетболе, ознакомления их с техническим арсеналом баскетбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Тренировочный процесс по баскетболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по баскетболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

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.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

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

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов 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.

Результатом сдачи нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по баскетболу;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу 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 спортсменов совершенствуется своя физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, а также участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также 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;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в баскетболе содержат следующие компоненты:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

Структура спортивной подготовки

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

1) этап начальной подготовки (3 года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

- укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

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

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных баскетболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции блокирующего или защитника);
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

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

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки баскетболистов;
- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

2. Нормативная часть

2.1. Длительность 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 по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и 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. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд не ниже 2-го спортивного разряда.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15-20 |

| | | | |
|--|---|----|-------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12-18 |
|--|---|----|-------|

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу представлены в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 |

2.3 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 спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов 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 завоевать первое или одно из первых мест, 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 (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|----------------|
| | группы начальной подготовки | | учебно-тренировочные группы | |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 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 |

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол 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.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, 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 спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа 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 № 6 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 организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена баскетболиста положительное и отрицательное влияние.

Состояния, возникающие у спортсмена баскетболиста, в спортивной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5

Психофизические состояния спортсменов баскетболистов

| Спортивная деятельность | Состояние |
|-------------------------|---|
| В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация, 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, бодрости и т.п.;

- 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, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение 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 добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему 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 уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по баскетболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|----------------|
| | группы начальной подготовки | | учебно-тренировочные группы | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624 |
| Общее количество тренировок в год | 182 | 208 | 234-286 | 310 |

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

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

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

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 занимающихся;
- 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.

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.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе начальной

подготовки и максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице 8.

Таблица 8

Качественный состав группы спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | | Требования к уровню подготовки | |
|-----------------------------|-------------------|--|---|
| Этап | Продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| Начальная подготовка | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки | - |
| | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| | 3-й год | | |
| Учебно-тренировочные группы | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки | 2-ю – 1-ю спортивный разряд |
| | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3-й – 2-й спортивный разряд |
| | 3-й год | | |
| | 4-й год | | |
| | 5-й год | | |

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение спортсменов оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимых для осуществления спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» **осуществляется при наличии соответствующего финансирования.**

Таблица 9

| № 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

| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| | | | | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| N 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|---------------------|---|---|---|---|
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - |
| 13. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

3. Методическая часть

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

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

В таблицах 12-13 представлены чувствительные (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 и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие спортсмены опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица 12

Примерные (чувствительные) 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 | | | + | + | + | | |

Таблица 13

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.

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 занятий 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 цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовке особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие 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;
- показывать как вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567 - 650 г, окружность – 750 - 780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд - «размер 6», в матчах по мини-баскетболу - «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (англ. *indoor*) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (англ. *indoor/outdoor*). От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

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.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и 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 (шорт) и легкой обуви (мягкой и 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 и т. п.), 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 необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, 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.

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.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема 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 течение ряда лет.

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице 14.

Таблица 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели тренировочных занятий по баскетболу (час)**

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | | НП | | | | | | Т | | | | | | | | | |
| | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%): | 87- 94 | 28- 30 | 104- 116 | 25- 28 | 104- 116 | 25- 28 | 112- 125 | 18- 20 | 112- 125 | 18- 20 | 75- 112 | 8- 12 | 75- 112 | 8- 12 | 75- 112 | 8- 12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 28- 34 | 9- 11 | 41- 50 | 10- 12 | 41- 50 | 10- 12 | 62- 87 | 10- 14 | 62- 87 | 10- 14 | 112- 131 | 12- 14 | 112- 131 | 12- 14 | 112- 131 | 12- 14 |
| 3. | Техническая подготовка (%): | 62- 69 | 20- 22 | 92- 96 | 22- 23 | 92- 96 | 22- 23 | 144- 150 | 23- 24 | 144- 150 | 23- 24 | 225- 234 | 24- 25 | 225- 234 | 24- 25 | 225- 234 | 24- 25 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 37- 47 | 12- 15 | 62- 83 | 15- 20 | 62- 83 | 15- 20 | 137- 156 | 22- 25 | 137- 156 | 22- 25 | 234- 280 | 25- 30 | 234- 280 | 25- 30 | 234- 280 | 25- 30 |
| 5. | Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 37- 47 | 12- 15 | 41- 58 | 10- 14 | 41- 58 | 10- 14 | 50- 62 | 8- 10 | 50- 62 | 8- 10 | 75- 94 | 8- 10 | 75- 94 | 8- 10 | 75- 94 | 8- 10 |
| 6. | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 25- 37 | 8- 12 | 41- 50 | 10- 12 | 41- 50 | 10- 12 | 62- 87 | 10- 14 | 62- 87 | 10- 14 | 131- 150 | 14- 16 | 131- 150 | 14- 16 | 131- 150 | 14- 16 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | 312 | 100 | 416 | 100 | 416 | 100 | 624 | 100 | 624 | 100 | 936 | 100 | 936 | 100 | 936 | 100 |
| 7. | Количество часов в неделю | 6 | | 8 | | 8 | | 10-12 | | 10-12 | | 12-18 | | 12-18 | | 12-18 | |
| 8. | Количество тренировок в неделю | 3-4 | | 4 | | 4 | | 5 | | 5-6 | | 6 | | 6 | | 7 | |
| 9. | Общее количество тренировок в год | 182 | | 208 | | 208 | | 260 | | 286 | | 312 | | 312 | | 364 | |

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование 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 спортсменами место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, 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:

- принципы 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 и активности и др. 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 упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), 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 подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения технике игры в баскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В

приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ

Техника передвижений.

1. *Стойка игрока.* Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. *Перемещения.* Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.

6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой - и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удерживать тело на опорной ноге. Если выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.

3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.

7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.

8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнеру.
4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.
8. То же, но против активно действующего защитника.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. **Ловля мяча двумя руками у груди на месте.** Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. **Ловля мяча одной рукой у плеча.** Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

3. **Передача двумя руками от груди.** Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.
4. **Передача мяча одной рукой от плеча.**

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание!

Передача может выполняться как с непосредственным уде ржанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуем совместное освоение приемов ловли и передач мяча. Желательно преподавать приемы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):
 - а) по прямой;
 - б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;
 - в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);
 - г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°
3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.
4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

5. Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение - активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

6. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуем совместное освоение приемов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:
 - на счет раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
 - два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

7. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнеру.

Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

4. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передает мяч второму и становится за ним и т.д..

5. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д..

6. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

7. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

8. То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

9. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д..

10. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

11. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

12. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

13. То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

14. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д..

8. Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;
- в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
- г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;
- д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
- е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

- а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;
- б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

9. Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперед (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги полусогнуты. Туловище прямое и слегка повернуто в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперед-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

Внимание!

1. Перед броском локти не разводить в стороны.

2. Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

10. Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки вынесен вперед в направлении прицела и находится под углом 90°. Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развернуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

Внимание!

1. Локти не разводить в стороны.
2. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча.
3. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.
3. То же, но расстояние увеличить.
4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

12. Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже

способов. Прежде чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера.

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.
2. Первый шаг выполняется правой, а второй - левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).
3. Направление прыжка вперед-вверх.
4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Мы рекомендуем начинать спортивную подготовку с первого и заканчивать последним.

1. *Одной рукой от плеча.* Способ выполнения описан выше в п. 9.
2. *Одной рукой сверху.* Способ описан в п. 10.
3. *Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берет его в руки (после ведения под правую 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 прыжка, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия.

Внимание!

Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

- а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;
- б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);
- в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;
- г) то же, но бегом;
- д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);
- е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;
- ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

3. Тренер (преподаватель) или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

- 4. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.
- 5. То же, но мяч передается сбоку.
- 6. Ведение на месте - два шага - бросок.
- 7. Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.
- 8. Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.
- 9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.
- 10. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.
- 11. Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

14. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).
2. Ноги во время прыжка вместе.
3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приему необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.
2. Освоения прыжка:
 - а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;
 - б) то же, но с броском мяча;
 - в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
 - г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.
3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.
5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.
7. То же, но ловя мяч двумя руками.
8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижений

Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

1. В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

1. Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

2. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

3. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

4. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий сведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча.

Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.
2. В парах - один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.
3. В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

1. Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.
2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.
3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.
4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.
2. В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.
3. То же, но ведение с противоположной стороны партнера.
4. То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

5. Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

Внимание! Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.
2. То же, но партнеры выполняют бросок.
3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.
2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.
3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.
5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.
6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.
7. Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

Общеподготовительные упражнения.

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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

Упражнения для шей 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 и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания,

приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной 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 руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

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, теннис большой, волейбол, 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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (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. Марш - бросок. Туристические походы. Подвижные игры. Комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
Соревновательные и специальные упражнения на этапах
спортивной подготовки

Таблица 15

| Приемы игры | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год спортивной подготовки | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | + | | | | | |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + | + | | | | | |
| Остановка прыжком | + | + | + | + | | | | |
| Остановка двумя шагами | + | + | + | + | | | | |
| Повороты вперед | + | + | + | | | | | |
| Повороты назад | + | + | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в движении | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой на месте | | | + | | | | | |
| Ловля мяча одной рукой в движении | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной в прыжке | | | | + | + | + | | |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | | | | + | + | + | | |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | | | + | + | + | | |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | | | | + | + | + | + | |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками с места | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя рукам в движении | | | + | + | + | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Передача мяча двумя руками в прыжке | | | + | + | | | | |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | | | | + | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | | | | + | + | + | + | |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | | | | + | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой сверху | | | + | + | | | | |
| Передача мяча одной от головы | | | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой с места | | + | + | | | | | |
| Передача мяча одной рукой в движении | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | | | | + | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | | | | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | | | | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | | | | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | | | | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | | + | + | | | | | |
| Ведение мяча с низким отскоком | | + | + | | | | | |
| Ведение мяча со зрительным контролем | | | + | | | | | |
| Ведение мяча без зрительного контроля | | | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | | + | + | | | | | |
| Ведение мяча по прямой | | + | + | + | | | | |
| Ведение мяча по дугам | | | + | | | | | |
| Ведение мяча по кругам | | | + | + | | | | |
| Ведение мяча зигзагом | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | | | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | | | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной | | | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | | | | | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками от груди | | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | | | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | | + | | | | | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | | | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками в движении | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | | | | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | | | | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | | | | + | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | | | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | | | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | | | + | + | | | | |
| Броски в корзину одной рукой снизу | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз | | | | | | | | |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | | | | | | | + | + |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой с места | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой в движении | | | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | | | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | | | + | + | + | | |
| Кувырки | + | | | | | | | |
| Приставные шаги | + | + | | | | | | |

В таблице указаны приёмы игры, которыми должны владеть спортсмены к окончанию тренировочного этапа.

Тактика нападения

Таблица 16

| Приемы игры | Группы начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------|-----------------------------|-----|-----|-------|
| | Год обучения | | | | | |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-5-й |
| Выход для получения мяча | + | + | | | | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | | | | |
| Розыгрыш мяча | | + | + | + | | |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + | | | |
| Заслон | | | + | + | + | + |
| Наведение | | + | + | + | + | + |
| Пересечение | | + | + | + | + | + |
| Треугольник | | | + | + | + | + |
| Тройка | | | + | + | + | + |
| Малая восьмерка | | | | + | + | + |
| Скрестный выход | | | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | | + | + | + |
| Наведение на двух игроков | | | | + | + | + |
| Система быстрого прорыва | | | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | | | | + | + | + |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|---|---|
| Система нападения через центрального | | | | + | + | + |
| Система нападения без центрального | | | | + | + | + |
| Игра в численном большинстве | | | | | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | | + | + |

Тактика защиты

Таблица 17

| Приемы игры | Группы начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | |
|---|-----------------------------|-------|-----------------------------|-----|-----|-------|
| | Год обучения | | | | | |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-5-й |
| Противодействие получению мяча | + | + | | | | |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | | | | |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + | | | |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка | | + | + | + | + | + |
| Переключение | | | + | + | + | + |
| Проскальзывание | | | | + | + | + |
| Групповой отбор мяча | | | + | + | + | + |
| Против тройки | | | | + | + | + |
| Против малой восьмерки | | | | + | + | + |
| Против скрестного выхода | | | | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона | | | | + | + | + |
| Против наведения на двух | | | | + | + | + |
| Система личной защиты | | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | | | | | + | + |
| Система смешанной защиты | | | | | | + |
| Система личного прессинга | | | | | + | + |
| Система зонного прессинга | | | | | | + |
| Игра в большинстве | | | | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | + | + | + |

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (таблица 18).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Примерный план по теоретической подготовке.

Таблица 18

| № п/п. | Тема | Этапы подготовки. | | | | |
|--------|---|-------------------|--------|--------|----------|---------|
| | | НП | | | УТ | |
| | | 1 год. | 2 год. | 3 год. | 4-5 год. | 6-8 год |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | | | | 1 | 1 |
| 2. | Состояние и развитие баскетбола в России. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | | | 1 | 1 |
| 5. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | | | 1 | 1 |
| 6. | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | | | 1 | 1 |
| 7. | Общая характеристика спортивной подготовки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Планирование и контроль подготовки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Основы техники игры и техническая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Физические качества и физическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Спортивные соревнования. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 4 | 4 | 12 | 12 |
| | Всего часов: | 10 | 12 | 12 | 24 | 24 |

Психологическая подготовка

Баскетбол - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в баскетболе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в баскетбол решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях и играх;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

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

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому— 10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2 – 3 - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

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.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

3.5. 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 19

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|--|---|---|---|
| <i>Для групп НП</i> | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня 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. |
| <i>Для групп УТ</i> | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным Полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°C 3 мин 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 мобилизующей направленности | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само - и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции 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 и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. | 8-10 мин 5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях я 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 тренировка. После восстановительной тренировки |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. |
|--------------------------------|--|---|--|

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему 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 распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразии средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, 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;
- витаминоизация;
- 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 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- 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.

3.6. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 20

План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|-------|---|-----------------|-----------------------|
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | сентябрь | Директор |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | сентябрь | Заместитель директора |
| 3 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | ежемесячно | Тренер в группе |

3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

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

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3x3.
3. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола.
4. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.

5. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

6. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.

7. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года занимающихся.

8. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов занимающихся.

9. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся под общим руководством тренера.

10. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

11. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры под общим руководством тренера.

12. Проведение занятий в группах этапа начальной подготовки по изучению навыкам игры в мини-баскетбол под общим руководством тренера.

13. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.

14. Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

15. Проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

16. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.

17. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

18. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).

19. Ведение игр во время соревнований младших групп.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. 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 по баскетболу представлены в таблице 21.

Таблица 21

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:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

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 ее основное содержание.

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

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, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное 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 двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение 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.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

БЕГ 30 и 20 МЕТРОВ. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, мяч над головой. Не отклоняя туловища, метают мяч обеими руками из-за головы. Дальность броска определяют мерной лентой (в сантиметрах). Испытуемый выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. Масса набивного мяча-1кг.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА. Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

ПРЫЖОК ВВЕРХ С МЕСТА. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

40-СЕКУНДНЫЙ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. 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. Выполняются две попытки с интервалами в 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

Юные баскетболисты двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегая 40 секундный отрезок только один раз.

ПОДТЯГИВАНИЯ. Данный тест проводится только для юношей. Подтягивания выполняются из виса на прямых руках, на высокой перекладине, хват произвольный. Учитывается количество подтягиваний, выполненных с прямым туловищем.

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | |
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,7 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,1 с) | Бег на 20 м (не более 4,4 с) |
| | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1150 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см) |

Оценка результатов нормативов проводится по системе: зачет – незачет.

Итоговая оценка «зачет» выводится при выполнении 3 из 4 тестов.

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 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 на 20 м (не более 4,0 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на 20 м (не более 4,0 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на 20 м (не более 3,9 с) | Бег на 20 м (не более 4,2 с) | Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,1 с) | Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,1 с) |
| | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,7 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,4 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,1 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,7 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,8 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 196 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 212 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 223 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 193 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 230 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 200 м) |
| | Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 21 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 04 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 20 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 03 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 03 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | |

Оценка результатов нормативов проводится по системе: зачет – незачет.

Итоговая оценка «зачет» выводится при выполнении:

Перевод из Т-1 в Т-2 – 3 из 6 нормативов по ОФП и СФП и зачет по технической программе;

Перевод из Т-2 в Т-3 - 3 из 6 нормативов по ОФП и СФП и зачет по технической программе;

Перевод из Т-3 в Т-4 - 4 из 6 нормативов по ОФП и СФП и зачет по технической программе;

Перевод из Т-4 в Т-5 - 4 из 6 нормативов по ОФП и СФП и зачет по технической программе.

Техническая программа

| Группа | Восьмерка, сек | Перевод мяча за спиной за 30 сек. | Перевод мяча под ногой за 30 сек. | Передвижение в защитной стойке по периметру 3-х секундной зоны, сек. | Ближние броски (количество попаданий из 20-ти) | Средние броски (количество попаданий из 30-ти) 3*10=30 | Дальние броски (количество попаданий из 30-ти) 3*10=30 | Штрафные броски (количество попаданий из 10) |
|--------|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| Т-1 | 14,8 | 17 | 20 | 13,4 | 15 | 13 | 7 | 5 |
| Т-2 | 14,6 | 20 | 22 | 13,0 | 16 | 14 | 9 | 5 |
| Т-3 | 14,5 | 22 | 25 | 12,6 | 17 | 15 | 10 | 6 |
| Т-4 | 14,4 | 25 | 27 | 12,4 | 17 | 16 | 12 | 6 |
| Т-5 | 14,3 | 27 | 30 | 12,0 | 18 | 17 | 14 | 7 |

Оценка результатов нормативов проводится по системе: зачет – незачет.

Итоговая оценка «зачет» по технической программе выводится при выполнении 6 из 8 нормативов.

Методические указания по организации тестирования технической программы

- 1. Восьмерка** – перемещение игрока с ведением мяча от одного кольца к другому оббегая центральный круг и круги штрафного броска с бросками из-под кольца. Штрафные секунды начисляются за промах - 2 секунды.
- 2. Перевод мяча за спиной** – стоя на месте (колени согнуты) Переводы мяча за спиной с одной руки на другую.
- 3. Перевод мяча под ногой** – Перевод мяча с одной руки на другую под ногой перед собой (вперед).
- 4. Передвижение в защитной стойке по периметру 3-х секундной зоны** – игрок перемещается в защитной стойке по периметру 3-х секундной зоны спиной к кольцу, не заступая в 3-х секундную зону, туда и обратно. Штрафные секунды начисляются за неправильную защитную стойку и заступ в 3-х секундную зону – 2 секунды за каждую ошибку.
- 5. Ближние броски** – игрок совершает броски из-под кольца.
- 6. Средние броски** – игрок совершает броски из-за 3-х секундной зоны с точек (под углом 45 градусов, центр, 45 градусов с противоположенной стороны).
- 7. Дальние броски** - игрок совершает броски из-за 3-х очковой зоны с точек (под углом 45 градусов, центр, 45 градусов с противоположенной стороны).
- 8. Штрафные броски** – броски со штрафной линии.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г
2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.
8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.
9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)
12. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
13. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.
14. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации //

Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.

15. Факторы, определяющие структуру годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8-12.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Минспорта России от 10.04.2013 №114 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»

17. Модель построения годового тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.

18. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертационных исследований в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.

19. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.

20. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46-47.

21. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 96 с.

22. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с.

23. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.

24. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.

25. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.

26. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

27. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.

28. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.

29. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.

30. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.

31. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 22-127.

32. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

33. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

34. Подготовка квалифицированных специалистов в высшей школе тренеров по баскетболу // Баскетбол. – 2008. – Вып. 5. – С. 5-8.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
3. Российская Федерация Баскетбола (www.russiabasket.ru)
5. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)