

Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей комплексная
детско-юношеская спортивная школа «Невские Звезды»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды"
протокол № 3
от "29" декабря 2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
"Невские Звезды"
М.С.Данилейко
Приказ № 118
" 29 декабря 2016 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "Баскетбол"

Срок реализации программы: 10 лет
Разработчик программы
Белкин В.Н., зам.директора по УСФ

Санкт-Петербург
2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. 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. 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.

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 и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности,

возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки баскетболистов в спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, баскетбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных баскетболистов.

Результатом освоения Программ по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и

антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области баскетбола:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основной показатель работы СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженный в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основные условия пребывания занимающихся в спортивной школе. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы

По этапам подготовки:

этап начальной подготовки - 1-й, 2-й, 3-й год обучения

тренировочный этап:

этап базовой подготовки 1-й, 2-й год обучения

этап спортивной специализации 3-й, 4-й и 5-й год обучения

этап совершенствования спортивного мастерства 1-й, 2-й год обучения.

Срок обучения по Программе – 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки юного баскетболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие тестирование по физической подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" по виду спорта баскетбол. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям;
3. всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
4. обучение основным приемам технических и тактических действий

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

Задачи базовой подготовки

1. повышение общей физической подготовленности;
2. совершенствование специальной физической подготовленности;
3. овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
4. овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
5. начальная специализация, определение игрового амплуа;
6. овладение основами тактики командных действий.

Задачи спортивной специализации

1. дальнейшее развитие физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
2. совершенствование индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
3. совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;
4. воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настрой на игру, регулирование эмоционального состояния перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проведение комплекса восстановительных мероприятий)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших 1 взрослый спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются задачи:

1. дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
2. углубленное овладение техникой и тактикой баскетбола;
3. совершенствование соревновательной практики;
4. освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. дальнейшее совершенствование соревновательной подготовки;
2. освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
3. совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- ◆ отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- ◆ усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию

навыков выполнения технических приемов и их способов;

- ◆ повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- ◆ осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- ◆ подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- ◆ подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;
- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения – не более 3-х академических часов при 3-4-х разовых занятиях в неделю;
- в тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;
- в тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го года обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю;
- в группах совершенствования спортивного мастерства от 3-х академических часов при 8-ми разовых тренировках в неделю.

Таблица 1

Комплектование учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки (НП)	1-й год	8-9	15	6
	2-й год	9-10	14	8
	3-й год	10-11	14	8
Тренировочный этап (ТЭ)	1-й год	11	12	12
	2-й год	12	12	12
	3-й год	13	12	18
	4-й год	14	12	18
	5-й год	14	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1-й год	14	12	24
	2-й год	14	5	24

Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы) может быть сокращен не более чем на 25%.

На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований по баскетболу и в соответствии с заявочным листом для участия в них. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных мероприятиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 52 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований

квалифицированных баскетболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели тренировочных занятий

Таблица №2

№ п/п	Разделы	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы					Группы совершенствования спортивного мастерства		
		Периоды обучения на этапах подготовки									
		1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	
		Максимальная недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	12	18	18	18	24	24	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах									
		2	2-3	3	3	3	3	3	4	4	
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	30	42	60	60	80	80	80	100	100	
2	Общая физическая подготовка	30	42	65	65	90	90	90	100	90	
3	Специальная физическая подготовка	30	44	70	70	150	150	150	170	180	
4	Избранный вид спорта: баскетбол	160	210	300	300	450	450	450	600	600	
	Техническая подготовка	80	120	180	180	250	250	250	300	320	
	Тактическая подготовка	40	45	60	60	100	100	100	150	150	
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	40	45	60	60	100	100	100	150	130	
5	Психологическая подготовка	6	6	12	12	30	30	30	42	42	
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	12	12	12	12	12	20	20	
7	Контрольные и переводные нормативы	6	8	10	10	15	15	15	16	16	
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	12	18	30	30	30	30	30	60	60	
9	Участие в соревнованиях	10	10	25	25	39	39	39	60	60	
10	Другие виды спорта и подвижные игры	22	30	40	40	40	40	40	80	80	
11	Всего часов за 52 недели	312	416	624	624	936	936	936	1248	1248	

2.2. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта, %	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%
Общая физическая подготовка, %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %
Специальная физическая подготовка, %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %	10-20 %
Избранный вид спорта, %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %	45-50 %
Другие виды спорта и подвижные игры, %	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%
Участие в соревнованиях, %	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%
Медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, %	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%
Самостоятельная работа, %	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%

Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю)

Таблица 4

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	0	30
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	30
3	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
4	Избранный вид спорта: баскетбол	12	13	12	13	14	13	17	15	16	12	12	11	160
	Техническая подготовка	6	7	6	7	8	6	8	7	8	6	6	5	80
	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	5	4	4	3	3	3	40
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40
5	Психологическая подготовка	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6
7	Контрольные и переводные нормативы	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	0	1	1	1	1	1	3	1	0	0	0	12
9	Участие в соревнованиях	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	10
10	Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	0	0	22
Итого:		28	26	26	28	26	26	32	32	32	22	18	16	312

Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 2-3 года (8 часов в неделю)

Таблица 5

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	42
2	Общая физическая подготовка	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	42
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	2	2	44
4	Избранный вид спорта: баскетбол	16	18	18	22	21	17	22	20	20	12	12	12	210
	Техническая подготовка	10	10	10	13	13	10	13	12	12	5	6	6	120
	Тактическая подготовка	3	4	4	5	4	3	5	4	4	3	3	3	45
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
5	Психологическая подготовка	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	6
6	Инструкторская и судейская практика	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	6
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	1	1	2	2	2	2	3	2	0	0	0	18
9	Участие в соревнованиях	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	10
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	1	2	4	3	5	3	3	0	0	30
Итого:		36	36	36	40	38	36	44	40	44	28	20	18	416

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 1 года (12 часов в неделю)

Таблица 6

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	4	4	60
2	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	7	6	6	4	4	65
3	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	4	4	70
4	Избранный вид спорта: баскетбол	26	26	26	26	27	23	28	28	26	26	18	20	300
	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	16	180
	Тактическая подготовка	5	5	6	6	5	4	6	6	5	5	4	3	60
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	6	6	5	5	7	4	7	7	6	6	0	1	60
5	Психологическая подготовка	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	30
9	Участие в соревнованиях	0	3	3	3	4	3	3	3	3	0	0	0	25
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	40
Итого:		55	57	56	56	60	54	58	58	58	46	32	34	624

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 2 года (12 часов в неделю)

Таблица 7

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	4	4	60
2	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	7	6	6	4	4	65
3	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	4	4	70
4	Избранный вид спорта: баскетбол	26	26	26	26	27	23	28	28	26	26	18	20	300
	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	16	180
	Тактическая подготовка	5	5	6	6	5	4	6	6	5	5	4	3	60
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	6	6	5	5	7	4	7	7	6	6	0	1	60
5	Психологическая подготовка	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	30
9	Участие в соревнованиях	0	3	3	3	4	3	3	3	3	0	0	0	25
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	40
Итого:		55	57	56	56	60	54	58	58	58	46	32	34	624

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 3 года (18 часов в неделю)

Таблица 8

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
2	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	6	90
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	12	16	14	14	8	8	8	150
4	Избранный вид спорта: баскетбол	40	44	44	40	40	36	40	40	40	30	28	28	450
	Техническая подготовка	22	24	24	22	22	20	22	22	22	18	16	16	250
	Тактическая подготовка	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	30
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
7	Контрольные и переводные нормативы	5	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	15
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	30
9	Участие в соревнованиях	0	4	5	5	4	4	5	4	4	4	0	0	39
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	40
Итого:		84	89	90	85	90	77	88	83	88	62	50	50	936

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 4 года (18 часов в неделю)

Таблица 9

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
2	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	6	90
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	12	16	14	14	8	8	8	150
4	Избранный вид спорта: баскетбол	40	44	44	40	40	36	40	40	40	30	28	28	450
	Техническая подготовка	22	24	24	22	22	20	22	22	22	18	16	16	250
	Тактическая подготовка	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	30
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
7	Контрольные и переводные нормативы	5	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	15
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	30
9	Участие в соревнованиях	0	4	5	5	4	4	5	4	4	4	0	0	39
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	40
Итого:		84	89	90	85	90	77	88	83	88	62	50	50	936

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 5 года (18 часов в неделю)

Таблица 10

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
2	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	6	90
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	12	16	14	14	8	8	8	150
4	Избранный вид спорта: баскетбол	40	44	44	40	40	36	40	40	40	30	28	28	450
	Техническая подготовка	22	24	24	22	22	20	22	22	22	18	16	16	250
	Тактическая подготовка	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	10	10	9	9	8	9	9	9	6	6	6	100
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	30
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	12
7	Контрольные и переводные нормативы	5	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	15
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	30
9	Участие в соревнованиях	0	4	5	5	4	4	5	4	4	4	0	0	39
10	Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	40
Итого:		84	89	90	85	90	77	88	83	88	62	50	50	936

Примерный годовой план подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года (24 часа в неделю)

Таблица 11

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7	100
2	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7	100
3	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	8	8	170
4	Избранный вид спорта: баскетбол	50	50	56	56	56	53	58	58	55	36	36	36	600
	Техническая подготовка	26	26	28	28	28	25	26	26	27	20	20	20	300
	Тактическая подготовка	12	12	14	14	14	14	16	16	14	8	8	8	150
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	12	12	14	14	14	14	16	16	14	8	8	8	150
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	42
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	20
7	Контрольные и переводные нормативы	5	0	0	0	5	0	0	0	6	0	0	0	16
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	5	5	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	60
9	Участие в соревнованиях	0	8	8	8	6	6	8	6	6	4	0	0	60
10	Другие виды спорта и подвижные игры	6	8	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	80
Итого:		104	111	118	118	121	112	120	116	116	78	67	67	1248

Примерный годовой план подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года (24 часа в неделю)

Таблица 12

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7	100
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	6	90
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	11	8	8	180
4	Избранный вид спорта: баскетбол	50	52	54	54	54	52	56	56	54	40	40	38	600
	Техническая подготовка	26	28	28	28	28	26	28	28	28	24	24	24	320
	Тактическая подготовка	12	12	14	14	14	14	16	16	14	8	8	8	150
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	6	130
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	42
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	20
7	Контрольные и переводные нормативы	5	0	0	0	5	0	0	0	6	0	0	0	16
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	5	5	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	60
9	Участие в соревнованиях	0	8	8	8	6	6	8	6	6	4	0	0	60
10	Другие виды спорта и подвижные игры	6	8	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	80
Итого:		105	113	116	116	119	111	118	114	115	83	70	68	1248

2.3. Навыки в других видах спорта

Как известно, игровая деятельность в баскетболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с мячом и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий баскетболиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет баскетболист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных баскетболистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки баскетболистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, соотнося их с действиями прочих учащих.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных баскетболистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие важно для успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным баскетболистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе баскетболистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем

организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов баскетболиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижений по баскетбольной площадке. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить баскетболистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания баскетболистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Баскетболисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

на тренировочном этапе: направлено на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники и тактики, развитие основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

В период углубленной специализации: совершенствование в технике и тактике, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной

подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

на этапах совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике и тактике баскетбола, развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико- биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по годам обучения

Таблица №13

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История развития баскетбола	+	+	+	+	+					
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+					
Физическое воспитание детей и подростков	+	+	+	+	+					
Сведения о строении детского организма	+	+	+	+	+					
Утомление, его признаки и меры предупреждения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена спортсменов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спорт и здоровье		+	+				+			

ЕВСК				+	+	+	+	+	+	+
Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена			+	+	+	+	+		+	
Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+		+	+
Закаливание организма		+	+			+		+	+	
Виды контроля в спорте				+	+	+	+	+	+	+
Средства спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+	+
Основы использования средств ОФП				+	+	+		+	+	+
Основы психологической готовности спортсмена					+	+	+	+	+	+
Роль питания в спортивной подготовке				+	+	+	+	+	+	+
Теоретические основы спортивной тренировки						+	+	+	+	+
Спортсмены против допинга				+	+	+	+	+	+	+
Профилактика инфекционных заболеваний			+	+	+	+	+	+	+	+
Травматизм в спорте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Олимпийские игры						+	+	+	+	+
Спортивные соревнования. организация и планирование			+	+	+	+	+	+	+	+
Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации			+	+	+	+	+	+	+	+

3.3. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл.14).

Упражнения по общей физической подготовке

Таблица № 14

1.Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
2.Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) -сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.
3.Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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.
4.Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
5.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).
6.Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
7.Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
8.Упражнения	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с

для развития быстроты	максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
9.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.
10.Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
11.Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
12.Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
13.Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10км на время. Марш-бросок. Туристические походы.
14.Спортивные и подвижные игры	Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство

баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 15).

Упражнения по специальной физической подготовке

Таблица № 15

<p>1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p>
<p>2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.</p>
<p>3. Упражнения для развития игровой</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски</p>

ловкости	<p>мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
4. Упражнения для развития специальной выносливости	<p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст баскетболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

3.4. Техническая подготовка

Техника нападения

- 1. Передвижения и стойки:** передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
- 2. Владение мячом:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении

противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока).

Распределение средств технической подготовки по годам обучения

Таблица № 16

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения								1-й	2-й
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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 рукой 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 руками 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 рукой 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		+	+	+	+	+	+	+	+

3.5.Тактическая подготовка

Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
- 2. Групповые действия:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
- 3. Командные действия:** нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
- 2. Групповые действия:** выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
- 3. Командные действия:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Тактика нападения

Таблица № 17

Приемы игры	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения							
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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 № 18

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения								1-й	2-й
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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				+	+	+	+	+	+

3.6. Интегральная подготовка

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий,

индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

3.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.8. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде.

Провести учебно-тренировочное занятие со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя.

Провести подготовку команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям.

Руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

Вести протоколы игр (по баскетболу, мини-баскетболу);

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр на площадке (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на площадке и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей.

Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Необходимые знания:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства города, области, России. Правила соревнований по баскетболу. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на площадке, секретариат. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA

3.9. Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.).

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.10. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки. Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды", календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуется команда. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача попасть в состав команды.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Планируемые показатели участия в соревнованиях на этапах подготовки

Таблица № 19

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й, 2-й год	3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й, 5-й год	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-	1	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	4	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70

3.11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все

украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

- Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Медицинская страховка

Ежегодно для спортсменов школы отделения баскетбола оформляется медицинская страховка для участия в соревнованиях.

3.12. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней тренировки

Основной организационной формой тренировочного процесса для всех спортсменов является групповое и индивидуальное занятие продолжительностью от 1 до 4 часов. Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Задачи частей занятия:

1. Вводная - организационная - построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание тренировки, строевые упражнения, повороты.

Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

На первых порах тренироваться надо 3 раза в неделю, чередуя тренировочные дни с днями отдыха. Продолжительность тренировок должна колебаться от одного до полутора часов. Если в тренировку включено много упражнений скоростного характера, время ее может быть сокращено. Если же в тренировке разучиваются главным образом технические приемы, не требующие большой физической нагрузки, время тренировки можно увеличить. После того как вы научитесь легко переносить нагрузку, можно добавить еще один тренировочный день. Конечно, лучше всего руководство тренировочным процессом поручить одному из ваших товарищей, который уже тренировался в детской спортивной школе или школьной секции. Он может выполнять роль играющего тренера и капитана команды.

Планирование тренировки

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель плана - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину соперника. Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду.

Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола. Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника.

Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча. После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, правда, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться. Зато когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Кстати сказать, если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Упражнения в жонглировании мячом:

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.
3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.
4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.
5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая - сзади, за ногами.
6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.
7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами. Быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.
8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.
9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.
10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая - слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.
11. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Разминку полезно закончить какой-нибудь подвижной игрой. Выбирать лучше игры, в которых придется много передвигаться и выполнять разные действия с мячом. Наверняка ребятам часто приходилось играть в «Пятнашки», «Третий лишний», «Беговую» и «Круговую лапту» и др. В тренировке эти игры выполняют очень важную роль, помогая развивать у игроков ловкость и быстроту, реакцию и сообразительность, инициативу и решительность. Можно эти игры несколько изменить, чтобы они больше подходили к баскетболу. Возьмем, например, «Пятнашки». Обычный вариант «Пятнашек» поможет

развивать ловкость, быстроту и скоростную выносливость. Но дайте каждому играющему мяч, заставьте его передвигаться, ударя мячом в пол, и тогда параллельно с названными качествами будет совершенствоваться и ведение мяча. Или определите в начале игры двух водящих и заставьте их передвигаться, все время передавая мяч друг другу. Любой из них может «запятнать» игрока касанием мяча, не выпуская его из рук. Если удастся «запятнать» кого-нибудь из игроков, то «запятнанный» присоединяется к водящим, и они начинают действовать втроем.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч, произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача - сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров заезается, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового приема. Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1x1, 2x2 или 3 X 3.

Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными.

Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты.

Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряженного состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные,
- на внимание,
- на координацию движений,
- на дыхание и расслабление,
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться - это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит спортсмена после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры - это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — **втягивающий** — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — **базовый** — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств,

развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения

тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. (Л.П. Матвеев). Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

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

возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий (Л.П. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта,

вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под **спортивной формой** подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового (Л.П. Матвеев).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы; 2) уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижения спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Вторым - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

3.13. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся баскетболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

4.1. Критерии оценки результатов деятельности на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно - технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.

4.2. Требования к результатам освоения программы по этапам подготовки

Обучающиеся в группах начальной подготовки первого года обучения должны знать

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках.
- гигиенические требования к одежде.
- технику безопасности при занятиях спортивными играми.

- простейшие правила игры.

Уметь

- Выполнять перемещения в стойке.
- Остановку в два шага и прыжком.
- Выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Обучающиеся в группе начальной подготовки второго года обучения должны знать

- физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.
- история развития баскетбола в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.
- понятие о гигиене и санитарии
- виды активного отдыха
- правила мини-баскетбола
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Обучающиеся в группе начальной подготовки третьего года обучения должны знать:

- виды закаливания организма спортсмена. Виды закаливания.
- виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.
- основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
- правила по мини-баскетболу.
- профилактику травматизма на занятиях.
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах первого года обучения должны знать:

- роль физической культуры в воспитании молодёжи
- состояние и развитие баскетбола в городе России.
- профилактику травматизма в спорте
- средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.
- значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
- физические качества и физическая подготовка

- спортивные соревнования
- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

Обучающиеся учебно-тренировочной группы второго года обучения должны знать:

- Единая всесоюзная спортивная классификация.
- Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
- Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
- Личная и общественная гигиена.
- Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.
- Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
- Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.
- Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры.
- Жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:

- Выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок).
- Вести мяч без зрительного контроля.
- Применение персональной защиты.
- Играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

Занимающиеся в учебно-тренировочной группе третьего года обучения должны знать:

- Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
- Проведение восстановительных мероприятий в спорте после напряжённых тренировок
- Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий. Лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями
- О соединении технической и физической подготовки.
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Обучающиеся в тренировочной группе третьего года обучения должны знать:

- Общая характеристика спортивной тренировки. Средства, методы и формы организации занятий.
- Физическая, техническая, тактическая подготовка.
- Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
- Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
- командный план соревнований, с положение о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу.
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;

Обучающиеся тренировочных групп четвертого года обучения должны знать:

- Режим дня для спортсмена во время соревнований.
- Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.
- Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры.
- Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Судейство соревнований.
- Правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- Выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите.
- Атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника.
- Применять позиционное нападение и зонную защиту.
- Играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Обучающиеся в тренировочной группе пятого года обучения должны знать

- Профилактика травматизма в спорте
- Официальные правила ФИБА
- Средства, методы и формы организации занятий.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Владеть

- Терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- Методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

- Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- Судейскими навыками путем изучения правил соревнований, выполнения отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.
- Проводить разминку.
- Вести дневник: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
- Выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите.
- Атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника.
- Применять позиционное нападение и зонную защиту

Обучающиеся в группе совершенствования спортивного мастерства должны знать

- Средства, методы и формы организации занятий.
- Воспитание нравственных, волевых, психологических качеств.
- Физическая, техническая, тактическая подготовка.
- Закономерности развития спортивной формы.
- История развития баскетбола.
- Правила игры и методика судейства.
- Итоги прошедшего года

Уметь

- Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
 - Самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.
 - Участвовать организации соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях.
- Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 20

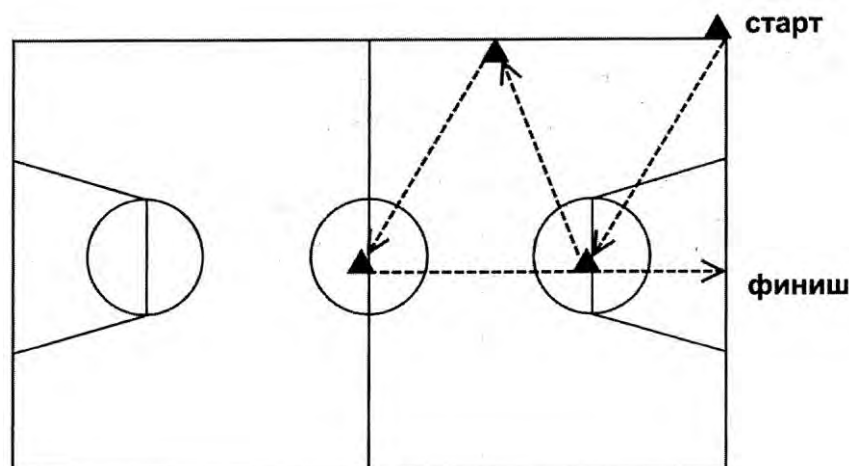
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. не более 6,4 с.	Бег 30 м не более 6,6 с
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в длину с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для групп начальной подготовки

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

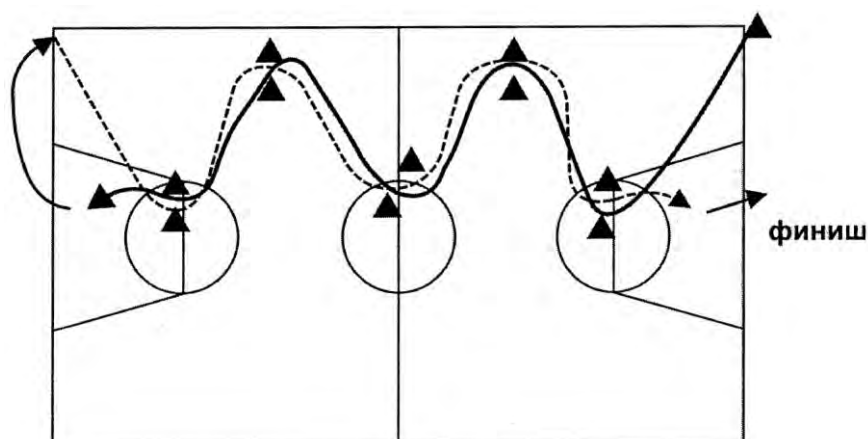
2) для тренировочных групп

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для групп совершенствования спортивного мастерства

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. $25^M + 4_{\text{нон}} = 21^M$].



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

для групп начальной подготовки

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) *для тренировочных групп*

передачи выполняются об пол

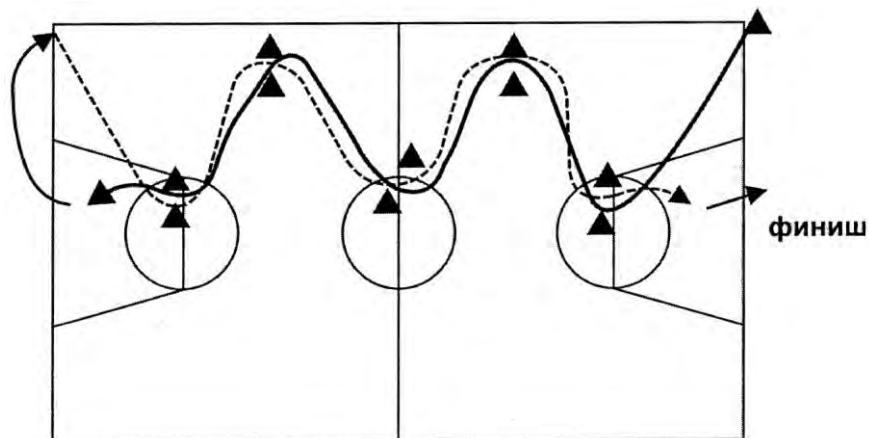
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) *для групп совершенствования спортивного мастерства*

- передачи выполняются различными способами

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.



В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с

[Пр.30^М + 2_{поп} = 28^М].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ГНП

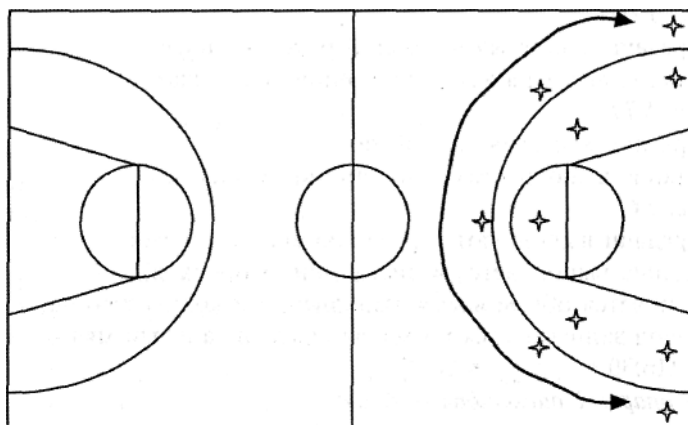
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Нормативные требования по физической подготовке

Таблица № 21

Группы		Прыжок в длину		Высота подскока (см),		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00
Т	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
	5-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
ССМ	1-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2-й год	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20

Нормативные требования по технической подготовке

Таблица № 22

Группы		Передвижения		Скоростное ведение		Передача мяча		Дистанционные броски		Штрафные броски	
		в защитной стойке (с)		(с, попадания)		(с, попадания)		(%)		(%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
Т	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
ССМ	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, освоившие не менее 50% материала от полного объема дополнительной общеобразовательной программы данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей), и по решению тренерского совета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

Список литературных источников для тренеров

- Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2012
- Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991. — 543 с
- Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном
- Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола – М.: Издательский центр «Академия», 2014
- Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
- Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
- Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
- Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физической культуры и спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2013
- Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
- Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007

Список литературных источников для спортсменов

- Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! М.: МАК Медиа, 2001. — 48 с.
- Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Практические рекомендации развития физических качеств баскетболистов. Сураж: ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2010. — 26 с.
- Хромаев З.В., Мурзин Э.В. и др. Упражнения баскетболиста К.: ФБУ, 2006. — 128 с.
- [Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо](#). Л.: Лениздат, 1984. — 62 с.
- [Дэвид Хэлберстам](#) Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил [АСТ, Астрель](#), 2004
- Оксана Усольцева. Баскетбол. Эксмо, 2011

5.2 Перечень визуальных средств

- <http://www.youtube.com/watch?v=7jvRFOcfpQM> Мастер-класс по баскетболу
- <http://www.youtube.com/watch?v=uS2xaZIJbX0> Тренировка для разыгрывающих и АЗ в баскетболе
- http://www.youtube.com/watch?v=3LzZG_qg6ec Тренировка центрового в баскетболе

<http://www.youtube.com/watch?v=qS9IL2eJeaQ> Бросок в прыжке. Заслоны. Взаимодействие в парах. Подбор на своем щите.
<http://www.youtube.com/watch?v=EYYd1-N3cN4> Тренировка дриблинга при активном прессинге
<http://www.youtube.com/watch?v=Ro-tylyExYA> Тактика игры в нападении
<http://www.youtube.com/watch?v=ro757kSz0gc> Тренерский семинар «Школа баскетбола»
<http://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA> Упражнения на баланс и координацию
<http://www.youtube.com/watch?v=lO0HV-S2mlg> Мяч вне игры
<http://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk> Скоростная выносливость. Беговые упражнения
<http://www.youtube.com/watch?v=NWzopJp7yF0> Вертикальный прыжок. Как выше прыгать.
<http://www.youtube.com/watch?v=FOYLaZvWIII> Уроки финтов в баскетболе
<http://www.youtube.com/watch?v=WXkfjwPQ4II> Основы правильной техники броска

5.3. Перечень Интернет-ресурсов **Перечень интернет-ресурсов для тренеров**

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
<http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
<http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
<https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
<http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
<http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
<http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
<http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
<http://www.fbp.ru/news/index.html> Федерация баскетбола Санкт-Петербурга
<http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»
<http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
<http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
<http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
<http://www.sport-express.ru/basketball/> Баскетбол России и Мира
<http://www.sport-express.ru/basketball/> Новости и события баскетбола в России
<http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
<http://www.audar-info.ru/docs/documents/detail.php?artId=1169360> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554

Перечень интернет-ресурсов для спортсменов

<http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб