Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа» муниципального образования «Облученский муниципальный район»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Принято тренерским советом  Протокол №4 от 27.08.2021г. | | УТВЕРЖДАЮ директор МАУ «Спортивная школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Иванов  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Программа спортивной подготовки по виду спора**

**БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации – 8 лет

г. Облучье

2019 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | 4 |
| 1. **Нормативная часть**    1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол    2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол    3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности    4. Режимы тренировочной работы    5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку    6. Предельные тренировочные нагрузки    7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию    8. Объем индивидуальной спортивной подготовки    9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки    10. Структура годичного цикла | 6  6  6  7  7  9  9  10  12  12  13 |
| 1. **Методическая часть**    1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.    2. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях    3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок    4. Рекомендации по планированию спортивных результатов    5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля    6. Программный материал занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки       1. Теоретическая подготовка       2. Техническая подготовка       3. Тактика нападения       4. Тактика защиты       5. Физическая подготовка          1. Обще подготовительные упражнения          2. Специально подготовительные упражнения    7. Рекомендации по организации психологической подготовки    8. Планы применения восстановительных средств    9. Планы антидопинговых мероприятий    10. Планы инструкторской и судейской практики | 15  15  16  17  19  20  22  22  28  31  32  33  33  34  35  36  38  39 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**    1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол    2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки    3. Виды контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля    4. Комплексы контрольно-переводных нормативов для занимающихся этапа начальной подготовки.    5. Комплексы контрольно-переводных нормативов для занимающихся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.    6. Таблицы контрольно-переводных нормативов. | 40  40  40  48  48  49  50 |
| 1. **Информационное обеспечение Программы**    1. Список литературных источников    2. Перечень аудиовизуальных средств    3. Перечень Интернет-ресурсов | 52  52  52  53 |
| 1. **Приложение 1. Календарный план физкультурно-массовых мероприятий на текущий год** |  |

1. **Пояснительная записка**

Баскетбол — спортивная командная игра с [мячом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87), олимпийский вид спорта. Предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке, и предполагает высокий уровень спортивной подготовки.

Первые правила игры в баскетбол сформулированы американцем [Джеймсом Нейсмитом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%82,_%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%81) в 1891 г. С течением времени баскетбол изменялся. Первые международные правила игры были приняты в [1932 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1932_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) на первом конгрессе ФИБА (Международная федерация баскетбола), после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в [1998](http://ru.wikipedia.org/wiki/1998) и [2004 годах](http://ru.wikipedia.org/wiki/2004_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) с [1936 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936). Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) среди мужчин проводятся с [1950 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1950_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), среди женщин — с [1953 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1953_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), а [чемпионаты Европы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — с [1935 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1935_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.

Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Основная цель реализации программы осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

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.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов. В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* переход от общеподготовительных средств к специализированным;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:

* соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
* стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
* повышения качества обучения, воспитания, развития;
* повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
* повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее Программа) составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Министерства спорта России № 114 от «10» апреля 2013 г. и приказ от 23 июля 2014 г. N 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации ОТ 10.04.2013 N 114 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Программа ориентирована на тренеров МАУ «Спортивная школа».

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов, структура и основные положения работы спортивной школы, содержание материала занятий по группам и этапам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

Программа состоит из пояснительной записки; нормативной части; методической части; системы контроля, контрольно-переводных нормативов; информационного обеспечения, календарного плана спортивно-массовых мероприятий на текущий год.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

* этап начальной подготовки (ЭНП);
* тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭ);
* этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Программа составлена для каждого этапа подготовки. Материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий в отдельном годичном цикле и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Срок обучения по Программе – 11 лет.

1. **Нормативная часть**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол** представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов в годах** | **Период обучения** | **Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)** | **Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы** |
| Начальной подготовки,  3 года | До года | 15 | 25 | 8 |
| Свыше года | 15 | 25 |
| Тренировочный (спортивной специализации),  5 лет | До двух лет | 12 | 20 | 12 |
| Свыше двух лет | 12 | 20 |
| Совершенствования спортивного мастерства,  без ограничений | Весь период | 6 | 12 | 14 |

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол** представлены в таблице 2**.**

**Таблица 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30 | 25 | 20 | 12 | 8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11 | 12 | 14 | 14 | 15 |
| Техническая подготовка (%) | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия (%) | 15 | 17 | 22 | 27 | 28 |
| Технико-тактическая (интегральная, игровая) | 15 | 14 | 10 | 10 | 10 |
| Соревнования (%) | 8 | 10 | 11 | 13 | 14 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

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. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40 | 50 | 60 |

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Режим тренировочной работы с занимающимися строится с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают занимающихся, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие занимающиеся опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

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

**Таблица 4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

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

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

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

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

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

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

Прием на освоение Программы осуществляется на основании результатов индивидуального отбора занимающихся, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта с учетом специфики вида спорта баскетбол в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

• **Этап начальной подготовки** (ЭНП) (с 8 лет) - на него зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

• **Тренировочный этап (спортивной специализации**) (ТЭ) (с 12 лет). Группы этапа комплектуются из практически здоровых занимающихся, прошедших начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

• **Этап совершенствования спортивного мастерства** (ЭССМ) (с 14 лет). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших спортивную подготовку не менее 4-х лет на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, выполнившие I спортивный разряд.

Зачисление занимающихся на очередной год производится решением Тренерского совета МАУ «Спортивная школа» при положительной динамике прироста спортивных показателей, тестировании по общей и специальной физической подготовке, и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Занимающимся, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки.**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 5**.**

**Таблица 5.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 |
| Общее количество тренировок в год | 182-208 | 182-208 | 234-286 | 310-364 | 460-520 |

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В таблице 6 представлены оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

**Таблица 6.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

В таблице7 представлен спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

**Таблица 7.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

В таблице 8 представлено обеспечение спортивной экипировкой.

**Таблица 8.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наимено  вание | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Гольфы | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки для баскетбола | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка | штук | На занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Носки | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8 | Полотенце | штук | На занимающегося | - | - | - | - | - | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности объема индивидуальной спортивной подготовки:

* планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
  1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки** представлены в таблице 9.

**Таблица 9.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап обучения | Количество занимающихся в группе (минимальное и максимальное) | Уровень спортивной подготовленности |
| Начальной подготовки до года обучения | 15-25 | Выполнение норм по физической и технической подготовке |
| Начальной подготовки свыше года обучения | 15-25 | Выполнение норм по физической и технической подготовке |
| Тренировочный (спортивной специализации) 1 года обучения | 12-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Тренировочный (спортивной специализации) 2 года обучения | 12-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Тренировочный (спортивной специализации) 3 года обучения | 12-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, выполнить 3 юношеский разряд |
| Тренировочный (спортивной специализации)4 года обучения | 12-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, выполнить 2 юношеский разряд |
| Тренировочный (спортивной специализации) 5 года обучения | 12-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, выполнить 1 юношеский разряд |
| Совершенствования спортивного мастерства | 6-12 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, выполнить 1 разряд |

* 1. **Структура годичного цикла**

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки по годам обучения, этапам и недельным микроциклам. Каждый большой годичный макроцикл для групп этапа начальной подготовки и 1-го года обучения тренировочного этапа содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

В обще подготовительных 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.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа начальной подготовки**

**Подготовительный этап.** Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

**Специально-подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материал. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Соревновательный этап.** В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижных игр через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

**Переходный этап.** Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах тренировочного этапа**

**Подготовительный этап.** Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Специально**-**подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличение скорости выполнения упражнений. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Соревновательный этап.** Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

**Переходный этап.** Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа совершенствования спортивного мастерства**

**Подготовительный этап.** Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Специально**-**подготовительный этап.** Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

**Предсоревновательный этап.** Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

**Соревновательный этап.** Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

**Переходный этап.** Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

1. **Методическая часть**
   1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Тренировочный процесс состоит из следующих видов занятий:

* + - регулярных групповых практических тренировочных занятий;
    - тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
    - теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров;
    - участия в тренировочных сборах;
    - участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
    - участия в спортивных соревнованиях;
    - медицинских и восстановительных мероприятий;
    - методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики;
    - спортивных соревнований в качестве зрителя;
    - сдачи контрольно-переводных нормативов;
    - антидопинговых мероприятий.

На протяжении всего периода подготовки в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* переход от общеподготовительных средств к специализированным;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

* Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
* Формирование стойкого интереса к занятиям.
* Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Общие задачи тренировочного этапа подготовки:**

* Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
* Совершенствование специальной физической подготовленности.
* Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
* Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
* Индивидуализация подготовки.
* Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
* Овладение основами тактики командных действий.
* Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
* Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач:

**Задачи периода начальной специализации тренировочного этапа:**

* Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
* Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
* Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии, четкой специализации по амплуа еще нет.
* Приобщение к соревновательной деятельности.

**Задачи периода углубленной специализации тренировочного этапа:**

Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной  
тренировочной и соревновательной выносливости

* Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
* Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
* Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
* Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

* Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
* Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
* Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.
* Выход на уровень высшего спортивного мастерства.
  1. **Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.**
     + К занятиям по баскетболом допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
     + При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
     + При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, 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 и подвижным играм необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
     + Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
     + О каждом несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации МАУ «Спортивная школа», оказать первую помощь пострадавшему.
* В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 2, стр. 7).

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 2). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд /мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном учебном плане, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий в году с сокращением на 25% начиная с тренировочного этапа обучения (см. таблицу 10).

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| До одного года | Свыше одного года | До двух лет | Свыше двух лет | Весь период |
| Теоретическая подготовка | 11 | 12 | 33 | 52 | 72 |
| Общая физическая подготовка | 93 | 104 | 96 | 87 | 76 |
| Специальная физическая подготовка | 34 | 50 | 73 | 102 | 128 |
| Техническая подготовка | 66 | 92 | 100 | 174 | 234 |
| Тактическая подготовка | 36 | 52 | 71 | 87 | 130 |
| Игровая подготовка | 47 | 60 | 52 | 75 | 94 |
| Участие в соревнованиях | 19 | 40 | 57 | 95 | 130 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | 30 | 40 | 36 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  | 8 | 24 |
| Контрольные нормативы | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| Всего часов за 52 недели | 312 | 416 | 520 | 728 | 936 |

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе:

**К концу первого года занимающиеся должны**:

Знать:

* технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* правила личной гигиены;
* знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

* выполнять перемещения в стойке;
* играть в подвижные игры;
* остановку в два шага и прыжком;
* делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

**К концу второго, третьего, четвёртого года обучения:**

Знать:

* историю Российского баскетбола;
* лучших игроков России;
* следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
* 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 рукой с места и в движении;
* играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**К концу пятого, шестого года обучения:**

Знать:

* профилактику травматизма на занятиях;
* основные этапы Олимпийского движения;
* правила проведения соревнований.

Уметь:

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

**К концу седьмого года обучения:**

Знать:

* правила 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;
* играть в баскетбол по правилам.

**К концу восьмого года обучения:**

Знать:

* значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
* 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, приближенным к соревнованиям;
* участие в квалификационных соревнованиях;
* выполнять судейство.

**К концу девятого, десятого года обучения:**

Знать:

* 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;
* применять позиционное нападение и зонную защиту;
* играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**К концу одиннадцатого года обучения:**

Знать:

* основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
* медико-восстановительные мероприятия

Уметь

* ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника;
* бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника;
* точно передавать мяч с сопротивлением защитника;
* играть в численном большинстве;
* играть в нападении через центрового, без центрового;
* играть в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
  1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Человек, занимающийся спортом, - сложная социально-биологическая система. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

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

Задачи педагогического контроля:

* учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
* определение различных сторон подготовленности занимающихся;
* выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
* оценка поведения, занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

* изучение соответствия условий занятий гигиеническим и физиологическим нормам;
* изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
* оценка общей и специальной тренированности;
* текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
* выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

Важнейшим дополнением к врачебно-педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

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

Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится ежегодно врачами врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий. В его ходе оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

* 1. **Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**
     1. **Теоретическая подготовка.**

Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен таблице 11.

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ЭНП | | | ТЭ | | | | | ЭССМ | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Общая характеристика спортивной подготовки |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Планирование и контроль подготовки |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Правила по мини-баскетболу |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила по баскетболу |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| Официальные правила ФИБА |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Установка на игру и разбор результатов игры |  | 3 | 3 | 20 | 20 | 28 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 |
|  | 11 | 12 | 12 | 33 | 33 | 52 | 52 | 52 | 72 | 72 | 72 |

**Темы теоретических занятий.**

**Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт в России | 1 |
|  | Состояние и развитие баскетбола в России | 1 |
|  | История развития баскетбола в мире и в нашей стране | 1 |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена | 1 |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом.Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. | 2 |
|  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.Закаливание организма спортсмена | 2 |
|  | Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. | 1 |
|  | Физические качества и физическая подготовка | 1 |
|  | Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. | 1 |
|  | Итого | 11 |

**Этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | История развития баскетбола в мире и в нашей стране. | 1 |
|  | Понятия об утомлении и переутомлении. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. | 1 |
|  | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. | 1 |
|  | Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления | 1 |
|  | Сущность и назначение планирования тренировки, его виды. | 1 |
|  | Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. | 1 |
|  | Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. | 1 |
|  | Правила по минибаскетболу. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 4 |
|  | Итого | 12 |

**Этап начальной подготовки 3 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Достижения баскетболистов России на мировой арене. | 1 |
|  | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. | 1 |
|  | Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. | 1 |
|  | Контроль уровня подготовленности. | 1 |
|  | Средства и методы технической подготовки баскетболистов | 1 |
|  | Основные сведения о тактике игры | 1 |
|  | Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. | 1 |
|  | Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. | 1 |
|  | Правила по минибаскетболу. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 3 |
|  | Итого | 12 |

**Тренировочный этап 1 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. | 1 |
|  | История развития баскетбола в мире и в нашей стране. | 1 |
|  | Спортивно-этическое воспитание. | 1 |
|  | Понятия об утомлении и переутомлении. | 1 |
|  | Дыхание. Значение дыхания для организма. | 1 |
|  | Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. | 1 |
|  | Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. | 1 |
|  | Контроль уровня подготовленности занимающихся. | 1 |
|  | Основы техники игры | 1 |
|  | Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. | 1 |
|  | Методика воспитания силовых способностей | 1 |
|  | Положение о проведение соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. | 1 |
|  | Правила по баскетболу. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 20 |
|  | Итого | 33 |

**Тренировочный этап 2 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Роль физической культуры в воспитании молодежи | 1 |
|  | Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. | 1 |
|  | Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление | 1 |
|  | Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. | 1 |
|  | Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. | 1 |
|  | Понятие о тренировочной нагрузке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Планирование и контроль | 2 |
|  | Физические качества и физическая подготовка | 1 |
|  | Нормативы по видам подготовки. | 1 |
|  | Классификация приемов техники игры. | 1 |
|  | Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. | 1 |
|  | Ознакомление с таблицами соревнований, с положением о соревнованиях. | 1 |
|  | Правила по баскетболу. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 20 |
|  | Итого | 33 |

**Тренировочный этап 3 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Основные сведения о спортивной квалификации. | 1 |
|  | Количество занимающихся баскетболом в России и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. | 1 |
|  | Общая и специальная психологическая подготовка. | 4 |
|  | Перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок | 2 |
|  | Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. | 2 |
|  | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом | 2 |
|  | Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Общая характеристика спортивной подготовки | 3 |
|  | Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. | 2 |
|  | Средства и методы тактической подготовки. Классификация приемов тактики игры: тактика нападения, тактика защиты. | 2 |
|  | Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. | 2 |
|  | Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования ка важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с таблицами соревнований, с положением о соревнованиях. | 2 |
|  | Правила по баскетболу. | 2 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 26 |
|  | Итого | 52 |

**Тренировочный этап 4 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. | 1 |
|  | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 1 |
|  | Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. | 4 |
|  | Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. | 2 |
|  | Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. | 3 |
|  | Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. | 2 |
|  | Основные понятия о врачебном контроле. | 2 |
|  | Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. | 2 |
|  | Классификация приемов тактики игры: тактика нападения, тактика защиты. | 2 |
|  | Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. | 1 |
|  | Правила по баскетболу. | 1 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 30 |
|  | Итого | 52 |

**Тренировочный этап 5 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. | 1 |
|  | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 1 |
|  | Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. | 4 |
|  | Самомассаж. Спортивный массаж. | 2 |
|  | Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | 4 |
|  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. | 2 |
|  | О соединении технической и физической подготовки. | 2 |
|  | Анализ тактики изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения тактике игры в баскетбол. | 3 |
|  | Гибкость и ее развитие. | 1 |
|  | Правила по баскетболу. | 1 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 30 |
|  | Итого | 52 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 1 |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4 |
|  | Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы | 4 |
|  | Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. | 4 |
|  | Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. | 4 |
|  | Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. | 4 |
|  | Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. | 4 |
|  | Методические приемы и средства обучения тактике игры. О соединении технической и тактической подготовки. | 4 |
|  | Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, секундометрист, оператор 24 сек. | 2 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 40 |
|  | Итого | 72 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 1 |
|  | Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа | 4 |
|  | Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | 4 |
|  | Особенности спортивной тренировки спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничений тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. | 4 |
|  | Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. | 4 |
|  | Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. | 4 |
|  | Разнообразие тактических приемов. Просмотр видеозаписей игр. | 2 |
|  | Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. | 4 |
|  | Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, секундометрист, оператор 24 сек. Их роль в организации и проведении соревнований. | 4 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 40 |
|  | Итого | 72 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства3 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание теоретических занятий | Часы |
|  | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | 1 |
|  | Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа | 4 |
|  | Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | 4 |
|  | Особенности спортивной тренировки спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничений тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. | 4 |
|  | Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. | 4 |
|  | Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. | 4 |
|  | Разнообразие тактических приемов. Просмотр видеозаписей игр. | 2 |
|  | Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. | 4 |
|  | Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, секундометрист, оператор 24 сек. Их роль в организации и проведении соревнований. | 4 |
|  | Официальные правила ФИБА. | 1 |
|  | Установка на игру и разбор результатов игры. | 40 |
|  | Итого | 72 |

* + 1. **Техническая подготовка.**

Программа технической подготовки занимающихся по этапам подготовки представлена в таблице 12**.**

**Таблица 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | ЭНП | | ТЭ | | | | | ЭССМ | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты вперед | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной 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 одной рукой с боку (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) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Передача мяча одной рукой с высоким отскоком | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

* + 1. **Тактика нападения.**

Программа обучения тактике нападения представлена в таблице 13.

**Таблица 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | ЭНП | | ТЭ | | | | | ЭССМ | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выход ля 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 центрового |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

* + 1. **Тактика защиты.**

Программа обучения тактике защиты занимающихся представлена в таблице 14

**Таблица 14**

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

* + 1. **Физическая подготовка.**
       1. **Обще подготовительные упражнения**.

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

**Упражнения для 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, а спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощеньями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения н гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения 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. Опорные прыжки 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, переворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиваниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в настольный и большой теннис, в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска. Толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

* + - 1. **Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами. Теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, на дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в «городки». Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу, в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости**. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после порота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 (сохранять вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости**. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Специализированных психических функций и психомоторных качеств, повышением мотивационной сферы спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая 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) психологическая 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 состоянием 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, систему аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психологической готовности к соревнованиям, формирование общекомандных целей, интерес к спорту и игре, межличностные взаимоотношения в команде.

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 психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы, направленные на психологическое восстановление занимающихся;
* 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.

* 1. **Планы применения восстановительных средств.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренеров в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

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.

* 1. **Планы антидопинговых мероприятий.**

Краткое содержание занятий.

**Занятие №1. Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».**

Беседа на тему «Мотивация применения допинга». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы).

«Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, которые могут подтолкнуть к таким действиям.

Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные занимающимися нюансы):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Преимущества, даваемые допингом | Цена вопроса | Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

**Занятие №2. Основные разновидности допинга.**

Занятие начинается с рассказа о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте.

Дальнейшая работа организована следующим образом: обучающиеся делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Преподаватель озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

**Занятие №3. Как обеспечить рост спортивных результатов без допинга.**

Занятие начинается с краткого рассказа о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица способов повышения спортивных результатов без допинга.

Сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом заполняется сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каким требованиям должен  отвечать этот способ, чтобы  показать максимальную  эффективность? | Обычная тренировка | Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) | Психологическая подготовка | Рациональная организация жизнедеятельности | Использование разрешенных достижений спортивной медицины |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с тренером-преподавателем обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментариис позиции скептически настроенного эксперта.

**Занятие №4. Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга.**

Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта.

1. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:
2. Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
3. Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
4. Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
5. На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
6. Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?
   1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

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

По учебной работе спортсмену-инструктору необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям в общеобразовательной школе.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретарской бригады.
6. Участвовать в региональных, областных, Всероссийских семинарах по подготовке арбитров, судей-секретарей, проводимых под эгидой РФБ.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «инструктор-общественник» и «судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

1. **Система контроля и зачетные требования.**
   1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол** представлены в таблице

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

* 1. **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

**ЭНП-1 года обучения**

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники по виду спорта баскетбол.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
5. Укрепление здоровья.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.
7. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.
8. Наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол в соответствии с ФССП.
9. Умение выполнять технические и тактические приемы игры в баскетбол:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| **Прыжки** | **Передачи** | | **Ведение** | **Броски** | |
| **Повороты** | **Двумя руками** | **Одной рукой** | **Двумя руками** | **Одной рукой** |
| Прыжок толчком двух ног | двумя руками сверху | с места | с высоким отскоком | сверху | от плеча |
| Прыжок толчком одной ноги | от плеча (с отскоком) |  | с низким отскоком | от груди | с отскоком от щита |
| Повороты вперед | снизу (с отскоком) |  | со зрительным контролем | снизу | с места |
| Повороты назад | от груди (с отскоком) |  | на месте | с отскоком от щита | в движении |
|  | с места |  | по прямой | с места | прямо перед щитом |
|  |  |  | по дугам | в движении | под углом к щиту |
|  |  |  | по кругам | перед щитом |  |
|  |  |  |  | под углом к щиту |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактика** | |
| **Нападение** | **Защита** |
| Выход для получения  мяча | Противодействие  получению мяча |
| Выход для отвлечения мяча | Противодействие выходу на свободное место |
| Атака корзины | Противодействие розыгрышу мяча |
| «Передай мяч и выходи» |  |

**ЭНП- 2,3 года обучения**

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники по виду спорта баскетбол.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
5. Укрепление здоровья.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.
7. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.
8. Наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол в соответствии с ФССП.
9. Умение выполнять технические и тактические приемы игры в баскетбол:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| **Прыжки** | **Передачи** | | **Ведение** | **Броски** | |
| **Повороты** | **Двумя руками** | **Одной рукой** | **Двумя руками** | **Одной рукой** |
| Прыжок толчком двух ног | двумя руками | с места | с высоким отскоком | сверху | от плеча |
| Прыжок толчком одной ноги | от плеча (с отскоком) | сбоку (с отскоком) | с низким отскоком | от груди | с отскоком от щита |
| Повороты вперед | снизу (с отскоком) | от головы | со зрительным контролем | с места | |
| Повороты назад | от груди (с отскоком) | от плеча (с отскоком) | на месте | с отскоком от щита | |
| Остановка прыжком | с места | сверху | по прямой | прямо перед щитом | |
| Остановка двумя шагами | в движении | снизу (с отскоком) | по дугам, зигзагом | в движении | |
|  | в прыжке | с места | по кругам | параллельно щиту | |
|  | встречные | в движении | без зрит.контроля | под углом к щиту | снизу |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактика** | |
| **Нападение** | **Защита** |
| Выход для получения  мяча | Противодействие  получению мяча |
| Выход для отвлечения мяча | Противодействие выходу на свободное место |
| Атака корзины | Противодействие розыгрышу мяча |
| «Передай мяч и выходи» | Противодействие атаке корзине |
| розыгрыш мяча | Подстраховка |
| наведение пересечение | Система личной защиты |

**На тренировочном этапе (ТЭ):**

* Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
* Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол.
* Формирование спортивной и мотивации.
* Укрепление здоровья спортсменов.

**ТЭ – 1 года обучения**

1. Стабильно выполнять спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с ФССП (федеральным стандартом спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол.
2. Проводить общую и специальную психологическую подготовку.
3. Укреплять здоровье занимающихся, всесторонне развивать физические качества.
4. Выполнить контрольно-переводные нормативы.
5. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с программой спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| **Прыжки** | **Передачи** | | **Ведение** | **Броски** | |
| **Повороты** | **Двумя руками** | **Одной рукой** | **Двумя руками** | **Одной рукой** |
| Прыжок толчком двух ног | в движении | сбоку (с отскоком) | обводка соперника с изменением высоты отскока | снизу | от плеча |
| Прыжок толчком одной ноги | в прыжке | | с изменением скорости | с отскоком от щита | с отскоком от щита |
| Повороты вперед | встречные | от плеча (с отскоком) | с поворотами и переводами | с места | |
| Повороты назад | поступательные | | без зрит.контроля | с отскоком от щита | |
| Остановка прыжком | сопровождающие | | по прямой | прямо перед щитом | |
| Остановка двумя шагами |  | от головы | по дугам, зигзагом | в движении | |
|  |  | встречные | по кругам | параллельно щиту | |
|  |  | снизу (с отскоком) |  | под углом к щиту | снизу |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактика** | |
| **Нападение** | **Защита** |
| Выход для получения  мяча | Противодействие  получению мяча |
| Выход для отвлечения мяча | Противодействие выходу на свободное место |
| Атака корзины | Противодействие розыгрышу мяча |
| «Передай мяч и выходи» | Противодействие атаке корзине |
| розыгрыш мяча | Подстраховка |
| наведение пересечение | Система личной защиты |

**ТЭ-2 года обучения**

1. Стабильно выполнять спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с ФССП (федеральным стандартом спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол.

2. Проводить общую и специальную психологическую подготовку.

3. Укреплять здоровье занимающихся, всесторонне развивать физические качества.

4. Выполнить контрольно-переводные нормативы.

5. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с учебной программой:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| **Прыжки** | **Передачи** | | | **Ведение** | **Броски** |
| **Повороты** | **Двумя руками** | **Одной рукой** | | **Одной рукой, двумя руками-дальние броски** |
| Толчком двух ног | В движении | | | Обыгрыш с изменением скорости | С места: сверху, с отскоком от щита, параллельно щиту, прямо пред щитом |
| Прыжок толчком одной ноги | В прыжке | | | С изменением скорости | В движении: с отскоком от щита, в прыжке, параллельно щиту, без отскока от щита |
| **Тактика** | | | | | |
| **Нападение** | | | **Защита** | | |
| Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва | | | Противодействие: розыгрышу мяча, малой восьмерке, скрестному выходу | | |
| Система нападения через центрового, | | |  | | |

**ТЭ-3 года обучения**

1. Стабильно выполнять спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с ФССП (федеральным стандартом спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол.
2. Проводить общую и специальную психологическую подготовку.
3. Укреплять здоровье занимающихся, всесторонне развивать физические качества.
4. Выполнить контрольно-переводные нормативы.
5. Выполнить 3 юношеский разряд.
6. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с учебной программой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | |
| **Передачи** | **Ведение** | **Броски** |
| Одной рукой | Обыгрыш с изменением высоты отскока | С места: сверху, с отскоокм от щита, параллельно щиту, прямо пред щитом |
| В движении | С изменением скорости | В движении с отскоком от щита, в прыжке, параллельно щиту, без отскока от щита, снизу |
| в прыжке | С изменением направления | С места и в движении: ближние. Средние, дальние |
| Встречные | По дугам, зигзагом |  |
| Поступательные сопровождающие | С поворотами и переводами (за спиной, под ногой, перед собой) |  |
| Сбоку (с отскоком) | Обводка при помощи нескольких приемов подряд |  |
| Снизу (с отскоком) |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактика** | |
| **Нападение** | **Защита** |
| Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва | Противодействие: розыгрышу мяча, малой восьмерке, скрестному выходу |
| Система нападения через центрового, без центрового | групповой отбор |
| атака корзины | Подстраховка, проскальзывание |
| сдвоенный заслон | Система личной защиты, переключение |
| Розыгрыш мяча | Противодействие атаке корзины |
| Малая восьмерка | Игра в меньшинстве, большинстве |
| нападение на двух игроков, пересечение |  |
| Треугольник, тройка |  |
| скрестный выход |  |

**ТЭ-4 года обучения**

1. Стабильно выполнять спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с ФССП (федеральным стандартом спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол.
2. Проводить общую и специальную психологическую подготовку.
3. Укреплять здоровье занимающихся, всесторонне развивать физические качества.
4. Выполнить контрольно-переводные нормативы.
5. Подтвердить 3 юношеский разряд, выполнить 2 юн.
6. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с учебной программой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | |
| **Передачи** | **Ведение** | **Броски** |
| Одной рукой | Обыгрыш с изменением высоты отскока | Одной рукой |
| В движении | С изменением скорости | С места: сверху, с отскоокм от щита, параллельно щиту, прямо пред щитом |
| В прыжке | С изменением направления | В движении с отскоком от щита, в прыжке, параллельно щиту, без отскока от щита, снизу |
| Встречные | По дугам, зигзагом | С места и в движении: ближние. Средние, дальние |
| Поступательные | С поворотами и переводами (за спиной, под ногой, перед собой) | добивание |
| Сопровождающие | Обводка при помощи нескольких приемов поряд |  |
| Сбоку (с отском) |  |  |
| Снизу (с отскоком) выбор способа передачи с учетом игровой ситуации |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактика** | |
| **Нападение** | **Защита** |
| Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва | Противодействие: розыгрышу мяча, малой восьмерке, скрестному выходу, наведению |
| Система нападения через центрового, без центрового | групповой отбор |
| атака корзины | Подстраховка, проскальзывание |
| сдвоенный заслон | Система личной защиты, |
| Розыгрыш мяча | переключение |
| Малая восьмерка | Противодействие атаке корзины |
| Треугольник, тройка | Игра в меньшинстве, большинстве |
| скресный выход | Система зонной защиты |
| Нападение на двух игроков | Система смешанной защиты |
|  | Система личного прессинга |

**ТЭ-5 года обучения**

1. Стабильно выполнять спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с ФССП (федеральным стандартом спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол.

2. Проводить общую и специальную психологическую подготовку.

3. Укреплять здоровье занимающихся, всесторонне развивать физические качества.

4. Выполнить контрольно-переводные нормативы.

5. Выполнить 1 юношеский разряд.

6. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с учебной программой:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | |
| **Передачи** | **Ведение** | | **Броски** |
| Одной рукой | Обыгрыш с изменением высоты отскока | | Одной рукой |
| В движении | С изменением скорости | | С места: сверху, с отскоком от щита, параллельно щиту, прямо пред щитом |
| В прыжке | С изменением направления | | В движении с отскоком от щита, в прыжке, параллельно щиту, без отскока от щита, снизу |
| Встречные | По дугам, зигзагом | | С места и в движении: ближние. Средние, дальние |
| Поступательные | С поворотами и переводами (за спиной, под ногой, перед собой) | | добивание |
| Сопровождающие | Обводка при помощи нескольких приемов подряд с проходом на кольцо | |  |
| Сбоку (с отскоком) |  | |  |
| Снизу (с отскоком) |  | |  |
| выбор способа передачи с учетом игровой ситуации |  | |  |
| **Тактика** | | | |
| **Нападение** | | **Защита** | |
| Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва | | Противодействие: розыгрышу мяча, малой восьмерке, скрестному выходу, наведению | |
| Система нападения через центрового, без центрового | | групповой отбор | |
| атака корзины | | Подстраховка, проскальзывание | |
| сдвоенный заслон | | Система личной защиты, | |
| Розыгрыш мяча | | переключение | |
| Малая восьмерка | | Противодействие атаке корзины | |
| Треугольник, тройка | | Игра в меньшинстве, большинстве | |
| скресный выход | | Система зонной защиты | |
| Наведение на двух игроков | | Система смешанной защиты | |
| Нападение против личной защиты | | Система личного прессинга | |
| Нападение против зонной защиты | | Система зонного прессинга | |

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, техникой, тактической и психологической подготовки;
3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. Сохранение здоровья спортсменов.
6. Выполнить контрольно-переводные нормативы.
7. Выполнить 1 разряд.
8. Овладеть техническими и тактическими приемами игры в соответствии с программой спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | |
| **Передачи** | **Ведение** | | **Броски** |
| Одной рукой | Обыгрыш с изменением высоты отскока | | Одной рукой |
| В движении | С изменением скорости | | С места: сверху, с отскоком от щита, параллельно щиту, прямо пред щитом |
| В прыжке | С изменением направления | | В движении с отскоком от щита, в прыжке, параллельно щиту, без отскока от щита, снизу |
| Встречные | По дугам, зигзагом | | С места и в движении: ближние. Средние, дальние |
| Поступательные | С поворотами и переводами (за спиной, под ногой, перед собой) | | добивание |
| Сопровождающие | Обводка при помощи нескольких приемов подряд с проходом на кольцо | |  |
| Сбоку (с отскоком) |  | |  |
| Снизу (с отскоком) |  | |  |
| выбор способа передачи с учетом игровой ситуации |  | |  |
| **Тактика** | | | |
| **Нападение** | | **Защита** | |
| Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва | | Противодействие: розыгрышу мяча, малой восьмерке, скрестному выходу, наведению | |
| Система нападения через центрового, без центрового | | групповой отбор | |
| атака корзины | | Подстраховка, проскальзывание | |
| сдвоенный заслон | | Система личной защиты | |
| Розыгрыш мяча | | переключение | |
| Малая восьмерка | | Противодействие атаке корзины | |
| Треугольник, тройка | | Игра в меньшинстве, большинстве | |
| скрестный выход | | Система зонной защиты | |
| Наведение на двух игроков | | Система смешанной защиты | |
| Система комбинационного нападения с учетом возможностей игроков | | Система личного прессинга | |
| Система комбинационного нападения против зонной защиты | | Система зонного прессинга | |
| Нападение против личного прессинга | |  | |

* 1. **Виды контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки занимающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. Промежуточный и рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).
3. Итоговый контроль (выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке). Проводится два раза в год (октябрь и апрель).

Контроль подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом их биологического возраста, то есть важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основным критерием подготовленности обучающегося является успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства.

Уровень результатов занимающихся всех этапов подготовки не должен быть ниже приведенных в таблицах 26-31.При этом комплексный показатель по всем тестам должен соответствовать определенным нормам (см. примечание).

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения занимающихся и их родителей.

* 1. **Комплексы контрольно-переводных нормативов для занимающихся этапа начальной подготовки.**

**Челночный бег** - по сигналу с высокого старта бег в спортивном зале от лицевой линии до стойки, расположенной на расстоянии 15 метров; по истечении 40 секунд игроки останавливаются; вычисляется количество метров, преодоленных спортсменом.

**Перемещение в защитной стойке** - на площадке находятся 6 стоек № 1 на лицевой линии в центре; № 2 на линии 6,25 м под углом 45 град, слева; № 3 на той же линии перпендикулярно щиту; № 4 на линии 6,25 м под углом 45 град, справа; № 5 на пересечении лицевой линии и линии 6,25 м справа; № 6 в аналогичной точке слева. Игрок, находящийся у стойки № 1, по сигналу выполняет рывок к стойке № 2, касается ее, возвращается к стойке № 1 спиной вперед; аналогично выполняет перемещения к стойкам № 3 и № 4; к стойке № 5 игрок выполняет перемещение приставным шагом вправо, касается ее, обратно приставным шагом влево, касается стойки № 1, продолжает движение к стойке № 6 приставным шагом; после касания стойки № 6 фиксируется время.

**Скоростная техника** - игрок с мячом становится за лицевую линию с левой стороны на перекрещивании лицевой линии с трапецией. По сигналу он начинает ведение левой рукой вокруг ближнего круга к центральному, двигается змейкой вокруг центрального круга правой рукой, затем к кольцу вокруг дальнего круга левой рукой, атака кольца с двух шагов (для детей 7 лет НП-1 г.о. - остановка прыжком на две ноги, атака).

Подбирает мяч и двигается аналогично обратно в любую сторону. Время выключается по выпуску мяча с руки в последней атаке.

**Процент попадания штрафных бросков** - игрок находится в центральном круге с мячом. По сигналу выполняется ведение к кольцу. Штрафные броски выполняются сериями по три броска: после первого и второго броска мяч подают игроку, после третьего броска он подбирает мяч сам и с ведением двигается к противоположному кольцу. Упражнение выполняется в течение 3 минут. Для игроков 7 лет (НП - 1 г.о.) дистанция штрафного броска - 3 м; для игроков 8 и 9 лет (НП - 2,3 г.о.) -4 м. Для игроков 7 лет (НП - 1 г.о.) броски выполняются на оценку.

**Процент попадания средних бросков** - игрок с мячом по сигналу начинает выполнять средние поочередно с точек № 1, № 2, № 3, № 4, № 5, № 6, № 7. Подбор мяча игрок осуществляет самостоятельно. На следующую точку двигается с ведением мяча (возможна скидка для игроков 7 лет НП - 1 г.о.). Игрок должен пройти 2 круга. Для спортсменов 7 лет (НП - 1 г.о.) дистанция приближена на 1 м, броски выполняются на оценку.

* 1. **Комплексы контрольно-переводных нормативов для занимающихся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.**

**Челночный бег** - по сигналу с высокого старта бег в спортивном зале от лицевой линии до стойки, расположенной на расстоянии 15метров; по истечении 40 секунд игроки останавливаются; вычисляется количество метров, преодоленных спортсменом. С 12 лет (УТЭ - 3 г.о.) выполняются 2 серии челночного бега с отдыхом между сериями 1 минута.

**Перемещение в защитной стойке** - на площадке находятся 6 стоек. № **1** на лицевой линии в центре; № 2 на линии 6,25 м под углом 45 град, слева; № 3 на той же линии перпендикулярно щиту; № 4 на линии 6,25 м под углом 45 град, справа; № 5 на пересечении лицевой линии и линии 6,25 м справа; № 6 в аналогичной точке слева. Игрок, находящийся у стойки № 1, по сигналу выполняет рывок к стойке № 2, касается ее, возвращается к стойке № 1 спиной вперед; аналогично выполняет перемещения к стойкам № 3 и № 4; к стойке № 5 игрок выполняет перемещение приставным шагом вправо, касается ее, обратно приставным шагом влево, касается стойки № 1, продолжает движение к стойке № 6 приставным шагом; после касания стойки № 6 фиксируется время.

**Процент попадания штрафных бросков** - игрок находится в центральном круге с мячом. По сигналу выполняется ведение к кольцу. Штрафные броски выполняются сериями по три броска: после первого и второго броска мяч подают игроку, после третьего броска он подбирает мяч сам и с ведением двигается к противоположному кольцу. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

**Скоростная техника** - игрок стартует с места пересечения трехсекундной зоны и лицевой линии (правый фланг). По сигналу тренера игрок двигается вперед, оббегая стойки. На средней линии лежит мяч. Игрок подхватывает его и продолжает движение с использованием ведения правой рукой. Входит в трехсекундную зону на уровне второго уса и выполняет бросок в движении правой рукой (с двух шагов). После броска игрок подбирает мяч и, независимо от попадания, выполняет ведение левой рукой, обводя трехсекундную зону, выходит к кольцу в районе второго уса и выполняет бросок левой рукой (с двух шагов). После броска игрок подбирает мяч и выполняет ведение правой рукой, выходя из трехсекундной зоны на уровне второго уса. Обводит четыре стойки, используя переводы мяча перед собой. После средней линии игрок выполняет скоростное ведение правой рукой и на уровне второго уса выполняет остановку и дистанционный бросок. В момент выпуска мяча время выполнения упражнения останавливается. Тренер фиксирует время выполнения упражнения и количество забитых мячей.

**Процент попадания средних бросков. Процент попадания дальних бросков** - игрок с мячом выполняет поочередно бросок со средней дистанции (4,5 - 5 м), затем с дальней дистанции с угла площадки, под углом 45 град, напротив кольца, далее под углом 45 градусов и с угла площадки с противоположной стороны. Подбор мяча игрок осуществляет самостоятельно. Упражнение выполняется в течение 4 минут. Процент попадания высчитывается отдельно для средних и дальних бросков. Для игроков с 10 до 13 лет включительно (ТЭ - 1, 2, 3, 4 г. о.) упражнение выполняется в течение 2 минут (только средние броски).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | | девушки | | |
| **Этап, год подготовки** | ЭНП-1 | ЭНП -2. | ЭНП-3 | ЭНП-1 | ЭНП -2. | ЭНП-3 |
| Рывок 20 м (с) | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | 140 | 120 | 125 | 130 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 18 | 22 | 25 | 18 | 20 | 22 |
| Челночный бег 40 сек, (м) | 92 | 95 | 110 | 85 | 90 | 100 |
| Бег 300 м (сек) | 1,30 | 1,20 | 1,15 | 1,30 | 1,25 | 1,20 |
| Перемещения в защитной стойке, (сек) | 33,0 | 30,0 | 28,0 | 33,0 | 31,0 | 30,0 |
| Скоростная техника, (сек) | 31,0 | 28,0 | 26,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 |

**Таблицы контрольно-переводных нормативов.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающихся отделения баскетбола этапа начальной подготовки представлены в таблице 15.

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | | | | девушки | | | | |
|  | ТЭ 1 | ТЭ 2 | ТЭ 3 | ТЭ 4 | ТЭ 5 | ТЭ 1 | ТЭ 2 | ТЭ 3 | ТЭ 4 | ТЭ 5 |
| Рывок 20 м, (сек) | 4,0 | 4,0 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 4,3 | 4.3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 180 | 180 | 185 | 190 | 160 | 160 | 165 | 174 | 176 |
| Прыжок в высоту с места со взмахом руками, (см) | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Челночный бег 40 с на 28 м | 183 | 183 | 185 | 187 | 190 | 168 | 168 | 170 | 172 | 174 |
| Бег 600 м (мин,сек) | 2,05 | 2,05 | 2,04 | 2,04 | 2,04 | 2,22 | 2,22 | 2,21 | 2,21 | 2,21 |
| Перемещения в защитной стойке (сек) | 26,0 | 25,0 | 23,0 | 22,0 | 21,0 | 27,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 | 22,0 |
| Скоростная техника (сек) | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 29 | 28 | 27 | 27 | 27 |
| Процент попадания штрафных бросков | 24 | 26 | 28 | 30 | 34 | 24 | 26 | 28 | 30 | 34 |

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающихся отделения баскетбола тренировочного этапа подготовки (девушки) представлены в таблице 16 **Таблица 16**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающихся отделения баскетбола этапа совершенствования спортивного мастерства (юноши) представлены в таблице 17

**Таблица 17**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | ЭССМ юноши | | | ЭССМ девушки | | |
| Р | Н | Ц | Р | Н | Ц |
| Рывок 20 м | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| Скоростное ведение мяча 20 м | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 225 | 225 | 225 | 212 | 212 | 212 |
| Прыжок в высоту с места со взмахом руками, (см) | 46 | 46 | 46 | 40 | 40 | 40 |
| Челночный бег 40 сек на 28 м, (м) | 232 | 232 | 232 | 205 | 205 | 205 |
| Бег 600 м | 2,02 | 2,02 | 2,02 | 2,18 | 2,18 | 2,18 |
| Перемещение в защитной стойке, (сек) | 20,3 | 20,7 | 21,2 | 20,8 | 21,0 | 21,5 |
| Процент попадания штрафных бросков | 58 | 60 | 63 | 55 | 58 | 60 |
| Процент попадания средних бросков | 43 | 45 | 48 | 38 | 43 | 46 |
| Процент попадания дальних бросков | 38 | 36 | 36 | 24 | 25 | 22 |

Примечание: Р - разыгрывающий игрок, Н - нападающий игрок, Ц – центровой игрок

1. **Информационное обеспечение**
   1. **Список литературных источников**
2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб.пособие / под ред. С.В. Чернова.- М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ.Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.:Гранд, 2002. - 352 с.Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд.пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.:Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
12. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
13. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.Н. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Методические рекомендации для детских тренеров. – М. РФБ, АНО «центр развития спорта», 1999.
14. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года припереходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд.пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
15. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: РФБ, 2002
16. Приказ от 23 июля 2014 г. N 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации ОТ 10.04.2013 N 114 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2/Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
18. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Министерства спорта России № 114 от «10» апреля 2013 г.
    1. **Перечень аудиовизуальных средств**
20. 30 видов завершения атаки кольца (GanonBaker)
21. Cпециальные упражнения с мячом: ведение, передачи, броски. (M.Fondamento)
22. Базовая техника (PeteMargvick)
23. Вынос из-за боковой в нападении. Вынос из-за лицевой в нападении (DWoet)
24. Дриблинг. Упражнения на ведение мяча.
25. Защита 1х4 смешанная (LuteOshoh)
26. Защита 2х3 смешанная. Нападение против 2х3. (YoannerHeCahhil)
27. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. (P.Vujojevic)
28. Индивидуальные действия в нападении, укрыванаие мяча, передачи. Индивидуальная защита, направление передач в заданный квадрат (BobbyKnight)
29. Индивидуальные действия, выбор места для броска (ПэпэЛасо, Владлен Зубрич)
30. Индивидуальные и групповые взаимодействие в позиционном нападении (РадкоЙоксич)
31. Индивидуальные упражнения; ОФП. Командные упражнения специальной подготовки (GreaBaittenham)
32. Командная защита (групповой отбор) (BobHuggtus)
33. Концетрация при неудобных передачах. Защитныедейсвия при получении мяча. (Bob Huaqivs)
34. Обучение индивидуальным действиям в защите 11-14 лет. Коцепт личной командной защиты для игроков 15-17 лет, подводящие упражнения.
35. Позиционное и раннее нападение Южно-Калифорнийского университета. (YohnWooden)
36. Позиционное нападение против личной защиты (RuberMagnana)
37. Прессинг. (BillyDonovan)
38. Работа ног перед броском
39. Специальные ситуации (HubieBrown)
40. Тренировочный процесс Иллинойского университета (BillSelf)
    1. **Перечень Интернет-ресурсов**
41. [www.fiba.com](http://www.fiba.com/) — сайт [ФИБА](http://ru.wikipedia.org/wiki/Международная_федерация_баскетбола)
42. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) — сайт ФИБА Европа
43. [www.uleb.net](http://www.uleb.net/) — сайт [УЛЕБ](http://ru.wikipedia.org/wiki/УЛЕБ)
44. <https://russiabasket.ru> — сайт [РФБ](http://ru.wikipedia.org/wiki/Российская_федерация_баскетбола)
45. [www.nba.com](http://www.nba.com/) — сайт [NBA](http://ru.wikipedia.org/wiki/Национальная_баскетбольная_ассоциация)
46. [http://минобрнауки.рф/](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/)
47. <http://www.minsport.gov.ru/> -сайт министерства спорта РФ
48. <https://rostov.russiabasket.ru/> - сайт федерации баскетбола Ростовской области