

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для НП-1 г.о. (6 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	5	2	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	
2	ОФП	91	9	10	9	7	5	6	7	7	6	8	8	9
3	СФП	32	3	3	4	3	4	3	3	2	1	2	3	1
4	Техника	66	7	8	7	6	6	5	4	4	4	4	5	6
	а) нападение	35	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	б) защита	31	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3
5	Тактика	39	-	-	3	3	4	5	5	5	4	3	5	2
	а) нападение	23	-	-	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1
	б) защита	16	-	-	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1
10	Интегральная подготовка	41	-	-	-	4	4	4	4	5	5	5	5	5
11	Контрольные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
12	Соревнования	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3
	Итого:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для НП-2 г.о. (9часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	9	2	1	-	-	2	-	-	2	-	1	1	-
2	ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	СФП	50	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Техника	105	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9
	а) нападение	57	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5
	б) защита	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактика	75	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7	6	6
	а) нападение	39	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
	б) защита	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Интегральная подготовка	53	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
8	Соревнования	50	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
	Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для НП-3 г.о. (9 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	9	2	1	-	-	2	-	-	2	-	1	1	-
2	ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	СФП	50	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Техника	105	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9
	а) нападение	57	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5
	б) защита	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактика	75	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7	6	6
	а) нападение	39	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
	б) защита	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Интегральная подготовка	53	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
8	Соревнования	50	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
	Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для Т(СС) –1 г.о. (12 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	24	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2
2	ОФП	116	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10
3	СФП	71	6	6	6	5	6	6	6	7	5	6	6	6
4	Техника	145	13	13	13	11	11	12	12	12	11	12	13	12
	а) нападение	76	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6
	б) защита	69	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6
5	Тактика	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	а) нападение	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	б) защита	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Интегральная подготовка	52	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования	72	6	6	6	5	6	6	7	6	5	6	6	7
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

для Т(СС) –2 г.о. (12 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	24	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2
2	ОФП	116	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10
3	СФП	71	6	6	6	5	6	6	6	7	5	6	6	6
4	Техника	145	13	13	13	11	11	12	12	12	11	12	13	12
	а) нападение	76	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6
	б) защита	69	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6
5	Тактика	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	а) нападение	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	б) защита	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Интегральная подготовка	52	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования	72	6	6	6	5	6	6	7	6	5	6	6	7
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для Т(СС) –3 г.о. (16 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	ОФП	84	7	7	7	6	7	7	7	8	6	8	7	7
3	СФП	106	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9
4	Техника	208	18	18	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17
	а) нападение	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	б) защита	100	9	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8
5	Тактика	204	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	18	17
	а) нападение	107	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
	б) защита	97	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8
6	Интегральная подготовка	76	7	7	7	5	6	6	6	7	6	6	6	7
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования.	110	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9
	ИТОГО:	832	69	69	69	70	69	69	70	70	70	69	69	69

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

для Т(СС) –4 г.о. (18часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	38	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4
2	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	СФП	120	10	10	10	9	10	10	11	10	10	10	10	10
4	Техника	230	19	19	19	19	20	19	19	20	19	19	19	19
	а) нападение	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	б) защита	110	9	9	9	9	10	9	9	10	9	9	9	9
5	Тактика	232	19	20	20	19	19	20	19	19	18	20	20	19
	а) нападение	119	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10
	б) защита	113	9	10	10	9	9	10	9	9	9	10	10	9
6	Интегральная подготовка	80	7	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования.	128	11	11	11	9	11	11	11	11	9	11	11	11
	ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

для Т(СС) –5 г.о. (18часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	38	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4
2	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	СФП	120	10	10	10	9	10	10	11	10	10	10	10	10
4	Техника	230	19	19	19	19	20	19	19	20	19	19	19	19
	а) нападение	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	б) защита	110	9	9	9	9	10	9	9	10	9	9	9	9
5	Тактика	232	19	20	20	19	19	20	19	19	18	20	20	19
	а) нападение	119	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10
	б) защита	113	9	10	10	9	9	10	9	9	9	10	10	9
6	Интегральная подготовка	80	7	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования.	128	11	11	11	9	11	11	11	11	9	11	11	11
	ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

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

При поступлении в группу начальной подготовки, необходима справка от врача, разрешающая занятия баскетболом. Дети, занимающиеся на тренировочном этапе, проходят полный медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере города, где их обслуживают узкие специалисты, спортивные врачи.

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

Необходимо учитывать, что для перспективной подготовки отбирают высокорослых детей, имеющих определенные морфофункциональные и соматические особенности. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Кроме того, у мальчиков, а тем более юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

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

Условия обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

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

Если в программу включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. При работе на технику, можно повысить физическую нагрузку (специальная выносливость), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

На этапе начальной специализации, обучающиеся должны научиться выполнять все функции, независимо от распределения по игровым функциям.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной тренировки

№ 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	Стойки 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	Козина 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
	Утяжелитель для ног	комплект	15
19	Утяжелитель для рук	комплект	15
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	12	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивной экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				Коли - честв о	срок эксплу а- тации	коли- честв о	срок эксплу а- тации
1	Гольфы	пар	на занимающе го	-	-	2	1
12	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающе го	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающе го	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающе го	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на занимающе го	-	-	1	1
6	Майка	штук	на занимающе го	-	-	4	1
7	Носки	пар	на занимающе го	-	-	2	1
8	Полотенце	штук	на занимающе го	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	на занимающе го	-	-	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплек т	на занимающе го	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплек т	на занимающе го	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплек т	на занимающе го	-	-	-	-
13	Футболка	штук	на	-	-	2	1

			занимающе го				
14	Шапка спортивная	штук	на занимающе го	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающе го	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающе го	-	-	1	1

2.7 Объем индивидуальной спортивной подготовки

СШ №10 организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель рассчитывается на работу в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

2.8 Структура годичного цикла

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Тренер может составить планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время одного или нескольких месяцев от одной до нескольких недель, и конечно, на каждую тренировку).

Обычно тренировочный сезон длится от 6 до 10 месяцев, именно такой период называется макроциклом. Затем в зависимости от особенностей работы с командой, тренер делит сезон на более короткие периоды- мезоциклы, после чего рассматривает одно-двухнедельные периоды в каждом мезоцикле- микроциклы, и наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия.

	Подготови тельный этап	Обще- подготовите льный этап	Специально- подготовите льный этап	Предсоревно вательный этап	Соревнова- тельный этап	Переходный этап
Задачи этапа	Развитие ОФП, обучение базовым	Обучение новому материалу, повышение	Увеличение объемов нагрузки по физической	Увеличение объема игровой направленно		Полноценн ый отдых после тренировоч

	приемам игры	функционал ьных возможносте й	и технической подготовке.	сти, повтор пройденного материала.		ных и соревновате льных нагрузок.
Количество тренировок в неделю		3-4	3-4	3-4	3-5 подв. игр через день (1-й г.о.) отдыха 3-5 игр через день отдыха	
Длительно сть этапа		3-5 недельных микроцикло в	4-6 недельных микроцикло в	3 недельных микроцикла	1 недельный микроцикл	2-6 недельных микроцикла
Упражнени я, выполняем ые в конце микроцикл а		Упражнения соревновате льной направленно сти	Упражнения соревновате льной направленно сти	Упражнения соревновате льной направленно сти		Внимание на полноценно е физическое и психическое восстановле ние

Раздел 3. Методическая часть

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

Общин требования

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Для достижения поставленных целей и задач, перед обучающимися, необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

- * проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой
- * готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале
- * использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся
- * организовывать занятия таким образом, чтобы исключить возможность травматизма
- * провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности
- * вести журнал учета инструктажа
- * проводить занятия только в специально-подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном, гимнастическом залах)
- * перед занятием выяснить самочувствие обучающихся
- * приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.

3.2 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 подготовки основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе.

К концу 1-го г.о. занимающиеся обязаны **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 шагами и прыжком
- выполнять бросок в кольцо с 2-х шагов

К концу 2,3,4-го г.о. **знать**

- историю Российского баскетбола
- лучших игроков России
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы)

Уметь

- передвигаться в защитной стойке
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку шагами
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления
- выполнять ведение с изменением направления в различных стойках
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола

К концу 5,6-го г.о. **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 7-го г.о. **знать:**

- 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

К концу 8-го г.о. 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)
- применение персональной защиты
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям
- участие в квалифицированных соревнованиях
- выполнять судейство

К концу 9-10-го г.о. знать:

- правила организации и судейства квалифицированных соревнований по баскетбол

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

3.3 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных видеозаписей, соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, дисциплины, привлечение родительского комитета к участию в организации воспитательной работы школы..

Теоретическая подготовка

проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Примерные темы теоретических занятий (для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. История развития баскетбола в России. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся ДЮСШ. Возникновение и развитие Олимпийского движения. Достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана, города.

Обзор развития вида спорта. Развитие баскетбола в городе и РТ. Лучшие достижения баскетболистов школы, города, республики. Традиции ДЮСШ. Инвентарь и оборудование. Хранение и уход за ними. Правила поведения и безопасности на занятиях.

Личная и общественная гигиена Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий. Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха. Уход за телом, полостью рта. Понятие об инфекционных заболеваний. Вред курения, употребления спиртных напитков. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений. Основные правила закаливания, его значение.

Понятие спортивной тренировки Общая характеристика спортивной тренировки. Значение систематических занятий физическими упражнениями

для здоровья. Понятие об общефизической подготовке. Понятие о строе, шеренге, интервале, дистанции, строевые команды. Структура учебно-тренировочного занятия. Построение и содержание разминки. Цель домашнего задания. Роль спортивного режима. Воспитание необходимых качеств спортсмена. Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки.

Врачебный контроль и самоконтроль Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Страховка и самостраховка при занятиях. Сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом Дневник самоконтроля.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Дать понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, пищеварения, выделения.

Единая всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований. Юношеские разряды, условия выполнения. Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Физиологические основы тренировки В чем состоит физиологическая сущность тренировки. Что такое двигательный навык, в чем заключается механизм его формирования. Что такое тренированность. Какие функциональные изменения обеспечивает повышение работоспособности в баскетболе. Форма контроля за физической подготовкой. Основные требования к средствам тренировки для получения тренировочного эффекта адаптации. Понятие об утомлении и переутомлении. Почему нужно тренироваться до утомления. Утомление, как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средства и методы ликвидации утомления.

Сущность спортивной тренировки Что такое спортивная тренировка, ее формы. Что такое подготовка спортсмена и чем отличается это понятие от понятия «спортивная форма». Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Структура тренировочного занятия. Задачи и назначение каждой части тренировочного урока.

Основные виды спортивной тренировки. Морально-волевая подготовка: что такое воля; какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. Физическая подготовка: общефизическая подготовка, специально-физическая подготовка.

Физические качества . Методика развития. Способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки. Виды планирования. Их сущность и назначение (перспективное, поэтапное, оперативное). Характеристика период годового плана. Годовой план, его содержание (месячный план, поурочный план-конспект). Виды и документы учета: единство планирования и учета- необходимое условие управления учебно-тренировочным процессом (текущий контроль и конечный результат). Характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НП, УТ). Понятие: «объем», «интенсивность» тренировочных нагрузок.

Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебном процессе. Основные виды соревнований. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки). Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Места занятий, оборудование и инвентарь. Устройство и оборудование мест занятий баскетболом. Инвентарь, оборудование ,тренажеры, приспособления для тренировок. Подсобные помещения и правила пользования ими. Уход за оборудованием и инвентарем.

Практическая подготовка

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности, необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена