



**Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань**

РАССМОТРЕНО

Заседанием тренерского совета
№ 3 от 31.01.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ «УНИКС-
ЮНИОР»



А.Ш. Шаган

Приказ № 5 от 31.01.2019г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
БАСКЕТБОЛ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777) с изменениями в Федеральный стандарт приказом Минспорта России от 23.07.2014 № 620 (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 № 33587)

Срок реализации программы: 11 лет

**г. КАЗАНЬ
2019 год**

Содержание

Введение	3
1. Нормативная часть	5
2. Организационно-методические указания.....	5
2.1 Система отбора	9
2.2 Тренировочный план.....	10
2.3 План-схема годового цикла подготовки	13
2.4 Программный материал для практических занятий.....	20
2.5 Восстановительные мероприятия... ..	26
2.6 Теоретическая подготовка	28
2.7 Психологическая подготовка... ..	31
2.8 Воспитательная работа.....	32
3. Контроль в процессе подготовки	34
4. Планирование тренировочной работы в летних спортивных лагерях	40
Список литературы	42

ВВЕДЕНИЕ

Тренировочная программа для МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань разработана с использованием основополагающих принципов подготовки спортсменов, основана на результатах научных исследований и передовой спортивной практике с учетом нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивной школы.

1.1. Основополагающие принципы:

* Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

* Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала на этапе начального обучения и соответствия его дальнейшим требованиям высшего спортивного мастерства. Для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

1.1. Формирование групп на этапах подготовки:

* Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

* Этап начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

* Тренировочный (спортивной специализации) этап (Т(СС)). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке.

* Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

* Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777)

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Зачисление занимающихся в Т(СС) без предварительного обучения в НП может быть принято только в исключительных случаях, которые могут быть обусловлены только решением тренерского совета учреждения, при наличии обуславливающих факторов, таких как высокий рост, либо исключительные физиологические факторы (скорость, сила). При этом до зачисления занимающийся должен сдать контрольные нормативы, соответствующие его возрасту и году обучения.

В течении всего срока обучения спортсмен может быть оставлен на повторное обучение всего два раза, один раз в группах начальной подготовки и один раз в тренировочных группах. Максимальный разрыв в возрасте в рамках спортивной подготовки не может превышать 2 лет, либо 2 спортивных разрядов.

Занятия, проводимые в МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» исчисляются в «академических» часах. Один академический час равен 45 минутам. Помимо этого времени занятия могут включать в себя динамические паузы и время для подготовки к тренировочным занятиям. Конкретная продолжительность тренировочных занятий, а также перерывов (перемен) между ними предусматривается уставом либо другим локальным актом учреждения с учётом соответствующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, утверждённых в установленном порядке.

При проведении спаренных тренировочных занятий неустановленные перерывы могут суммироваться и могут выполняться для другой работы в порядке, предусмотренном правилами внутреннего трудового распорядка учреждения. Также для выполнения программы спортивной подготовки время проведения тренировочного занятия может суммироваться, без установленных перерывов (перемен). Исключение составляют лишь спортивно-оздоровительные группы (СОГ) младшего школьного возраста.

Время для подготовки к тренировочному занятию, а также время для подготовки занимающихся к тренировочному процессу (осмотр и подготовка раздевалок, подготовка индивидуальных планов, беседы) дополняется (суммируется) ко времени, которое тренер использует непосредственно для выполнения учебных занятий. (Постановление Кабинета Министров РТ от 24.08.2010 г. за №678, Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. за №1125, пункт 5).

При отсутствии свободных бюджетных мест в группах НП и Т(СС), которые утверждаются Комитетом по физической культуре и спорту Исполнительного комитета г. Казань и согласовываются РЦФК и ЮС РТ, учащийся может быть зачислен на коммерческой основе в группу соответствующую его возрасту и уровню подготовки.

Занимающиеся распределяются в тренировочные группы в соответствии с возрастом и полом. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Подготовка спортивных резервов на уровне современных требований предполагает совершенствование системы начального отбора, а именно сдвиг в сторону более ранних сроков начала занятий на базе МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань до 7-8 лет.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом улучшить работу по следующим направлениям:

- повышение качества начального отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу с учетом возможности прохождения ими через всю систему многолетней подготовки спортсмена;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и в защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся СШ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров Первенств и Чемпионатов России.

В каждой категории тренировочных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением баскетбола СШ «УНИКС-ЮНИОР» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Даная программа составлена для многолетнего процесса подготовки спортсменов СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань. Материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов в МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения, занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 21 и 22).

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на достижение высшего спортивного мастерства. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Условия комплектования тренировочных групп
и тренировочные и соревновательные режимы в СШОР и СШ**

Год подготовки	Возраст занимающихся	Кол-во зан. в трен. группе	Кол-во трен. занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1. Этап спортивно-оздоровительный (СО)					
	7-18	20-25	2	184/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 25% всех)
I. Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	7-8	15-20	3	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	9-10	15-20	4-5	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	15-20	4-5	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
II. Тренировочный этап (спортивной специализации) (Т(СС))					
1-й год	12-13	12-18	4-6	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-18	4-6	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-18	5-7	736/16	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-18	5-8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	12-18	5-8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
III. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)					
1-й год	14-16	6-12	8	1104/24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
2-й год	15-17	6-12	9	1288/28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
3-й год	16-18	6-12	10	1502/30	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований/количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки										
	СО	НП			Т(СС)					ССМ	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Контрольные	1-3/ 12	1-3/ 12	1-3/ 12	1-3/ 12	3-5/ 18	3-5/ 18	3-5/ 18	3-5/ 22	3-5/ 22	5-7/ 22	5-7/ 22
Отборочные	-	-	-	-	1-3/8		1-3/8		1-3/8		1-3/10
Основные	1/8	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/15	1/15

Примечание: КР – Кубок России; ПР – Первенство России

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

В табл.3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, 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 дети 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 учебно-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.

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость			+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+	+	+				
Равновесие				+	+	+	+	+		

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является 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.

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 отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмическое, 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 амплуа 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.

2.1 СИСТЕМА ОТБОРА

Отбор в СШ «УНИКС-ЮНИОР» представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1-й год обучения

В группу принимаются практически все желающие, так как этого требует этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку занимающиеся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы) организует просмотр учащихся в форме Экспертизы, игр и соревнований. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей (и более старшего поколения родственников) проявления двигательных способностей детей в сложно-координационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля – начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, а также бег 40 сек. и бег 300 м.) проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля над процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды – в ноябре и в апреле. По следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 300 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября – начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена. Занимающиеся юные баскетболисты принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Тренировочный план МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань составлен из расчёта **52 недели**, которые включают в себя **46 недель** тренировочной нагрузки и **6 недель** участия спортсменов СШ в спортивно-оздоровительных лагерях, либо самоподготовки спортсменов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. табл. 4), 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 наиболее специализированным для баскетболиста;
- 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 спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки

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

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. 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.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5 годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
1. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
2. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
3. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юных баскетболистов.
4. 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).

Примерный план тренировочных занятий представлен в таблице 4

**Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий в
МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР»**

Виды подготовки	Группы СОГ	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы					Группы ССМ	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Недельная нагрузка в часах	4	6	9	9	12	12	16	18	18	24	28
Максимальная продолжительность одной тренировки	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Максимальная наполняемость группы	25	20	20	20	18	18	18	18	16	12	12
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	8	10	12	14	16	18	20	25	28
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	91	139	141	95	93	116	114	114	115	156
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	45	70	66	112	116	169	166	166	207	244
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	69	108	108	119	115	185	180	180	265	306
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	37	56	56	68	68	130	166	166	255	296
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	10	26	40	40	78	78	100	127	127	195	236
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8	12	12	12	12	12	12	12	12	20	24
КОНТРОЛЬНЫЕ, ПОДВИЖНЫЕ И КАЛЕНДАРНЫЕ ИГРЫ	24	28	35	35	102	102	66	117	115	118	118
ИТОГО: 46 недель	184	276	414	414	552	552	736	828	828	1104	1288
52 недели	208	312	468	468	624	624	832	936	936	1248	1456

*Самоподготовка (6 недель) или участие в спортивных мероприятиях в спортивных лагерях являются неотъемлемой частью учебной программы входящие в 52 недели учебной программы.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.
5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

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 годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 5). 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. 5). Такая же картина наблюдается в соотношении технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном режиме.

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 этот период.

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, (%)

Вид подготовки	Этап подготовки												
	СО	НП		Т(СС)			ССМ		ВСМ				
		До года	Свыше года	До 2-х лет		Свыше 2-х лет	До года	Свыше года					
Теоретическая подготовка	4	4	8	8	12	12	16	18	20	25	28	28	-
Общая физическая подготовка	20	91	139	139	95	95	116	114	114	115	156	156	-
Специальная физическая подготовка	16	45	70	70	112	112	169	166	166	207	244	244	-

Техническая подготовка	20	69	108	108	119	119	185	180	180	265	306	306	-
Тактическая подготовка	-	37	56	56	68	68	130	166	166	255	296	296	-
Интегральная подготовка	-	26	40	40	78	78	100	127	127	195	236	236	-
Контрольные и подвижные игры	10	28	35	35	102	102	66	117	115	118	118	118	-
Контрольные испытания	8	12	12	12	12	12	12	12	12	20	24	24	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	26	26	38	36	36	48	48	48	-

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 учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4-1, и 3-1.

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 тренировках 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 произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

1.3 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы – графики подготовки на каждый учебный год. (см. табл. 6-14). Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах 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 общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

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

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

Таблица 6

ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (4 часа в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	3	3	2	5	2	2	4	4	1	6	6	4
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	10	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-	2
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
	ИТОГО:	208	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	18	18

Таблица 9

ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	2	2	-	1	1	-	-	2	1	-	-	1
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	141	9	9	14	13	13	14	14	9	10	14	11	11
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	12	3	3	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
	ИТОГО:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Таблица 10

ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 часов в неделю)

№ п/п	Вид подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	95	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	112	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	119	10	10	11	11	11	11	11	7	3	6	13	15
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	68	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	78	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	102	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6
8	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	26	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
9	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	12	3	3	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	116	10	10	9	9	10	10	9	9	10	10	10	10
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	169	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	185	17	17	18	19	18	17	14	12	9	13	16	15
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	130	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	100	8	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	66	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
8	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	38	-	-	-	-	-	2	6	6	6	6	6	6
9	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	12	3	3	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
	ИТОГО:	832	69	69	69	70	69	69	70	70	69	69	70	69

Таблица 16

**ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(28 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	244	20	20	21	21	20	20	20	20	20	20	21	21
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	306	25	26	25	26	26	26	26	25	24	25	26	26
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	296	25	25	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	236	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
8	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО:	1456	121	122	121	122	121	121	122	122	121	121	121	121

**Номера и примерная направленность недельных микроциклов
в группах начальной подготовки**

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 42.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день – физическая подготовка (1 ч);
- 3-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – физическая подготовка (2 ч);
- 6-й день – игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день – физическая подготовка (1 ч);
- 3-й день – игровая подготовка (2 ч);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 6-й день – игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день – отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 3-й день – игровая подготовка (1 ч);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 6-й день – игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день – отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

1.4 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица 17

Техническая подготовка

Приемы игры	СОГ	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-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 сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места	+	+								
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)		+	+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам	+	+								
Ведение мяча по кругам	+	+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом за спиной		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+							
Броски в корзину одной рукой		+	+	+	+					

снизу										
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		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 18

Тактика нападения

Приемы игры	СОГ	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенства	
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Выход для получения мяча	+	+	+								
Обманные движения	+	+	+								
Розыгрыш мяча			+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+							
Заслон				+	+	+	+	+	+		
Наведение			+	+	+	+	+	+			
Пересечение			+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этап СОГ	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенства	
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-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					+	+	+	+	+	+	+

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба, гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу 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. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (двух, трех, четырех баскетбольных мячей), ловлей и 24асс24и24ем мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

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, в середине, в 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 отягощением (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, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями, в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны, с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх

с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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, 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 требовать применения скоростных усилий с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении боли 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.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные

положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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 одного тренировочного занятия, способствуют стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое 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, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. 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 физио-терапевтические 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 осуществляются 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.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 20

Примерный план по теоретической подготовке

Тема	Этапы подготовки										
		НП			Т(СС)					СС	
	Год обучения										
	СОГ	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
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
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	-	1	1	1	2	1	2	2
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	-	1	1	1	2	1	2	2
Профилактика травматизма в спорте	1	-	1	-	1	1	2	2	2	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки		-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Планирование и контроль подготовки		-	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка		-		1	1	1	1	1	1	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка		-	-	1	1	1	1	1	1	2	2
Физические качества и физическая подготовка		-		1	1	1	1	1	1	2	2
Спортивные соревнования		-		1	1	1	1	1	1	2	2
Правила по мини-баскетболу		-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Правила по баскетболу		-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Официальные правила ФИБА		-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры		-	-	-	11	12	14	21	16	21	21
Всего часов	4	5	9	9	24	24	30	38	30	41	41

Темы

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и

анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов

техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивного учреждения. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео, выступления команд мастеров);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2.9..Техническая подготовка

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал. Программный материал по технической подготовке представлен в Приложении 3.

2.10..Технико-тактическая (интегральная подготовка)

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон

подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере

является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка-это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем

понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

С целью анализа предусматривается организация посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, а также просмотр видеозаписей игр, фильмов и др.

2.11. Тренерская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская (инструкторская) и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе 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. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству и тренерской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

4. Участвовать в судействе учебных игр.
5. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
7. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Учащиеся тренировочных групп 1,2 года обучения осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), учащиеся тренировочных групп 3,4,5г.об., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

При достижении 16 лет учащиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям (Приказ Росспорта № 0126 от 17 марта 2008 года) должны получить звание «Юный судья».

2.12. Участие в соревнованиях, контрольных играх

Программой спортивной подготовки предусмотрено участие в соревнованиях, контрольных, отборочных и основных играх. Данный календарный план (Приложение 4) носит рекомендательный характер и может изменяться в зависимости от утвержденного Всероссийского календаря соревнований на каждый сезон.

2.13. Теоретическая подготовка

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов.

План теоретической подготовки представлен в Приложение 5

2.14. Тактическая подготовка, психологическая подготовка

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей

соревновательной деятельности; правил баскетбола; изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

Приложение 6 «Тактика защиты», Приложение 7 «Тактика нападения»

ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка,
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях:

способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится

повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

2.15. Медико-восстановительные мероприятия

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются, как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и соревнованиями.

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 одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень 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.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой

задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

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.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (гидромассаж, душ-Шарко), ванны, сауна, бассейн, локальные физиотерапевтические воздействия и др.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

3. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

В группы начальной подготовки детей принимают с 7-летнего возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе могут отличаться на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети зачастую имеют больший биологический возраст. В группах МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных баскетболистов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 12-13. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

УКАЗАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

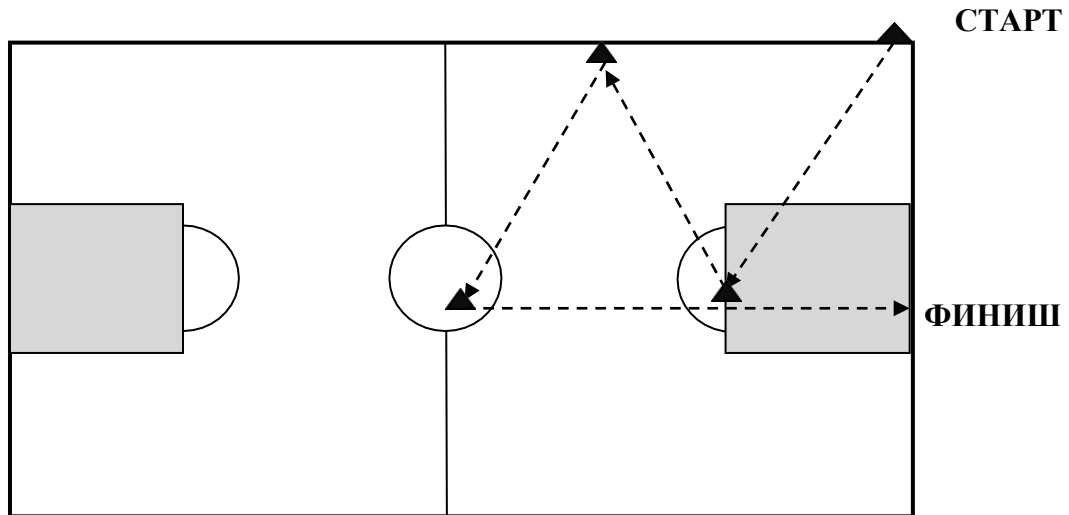
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижения 5 x 6

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

Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение 20 м.

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Примечание: (ПОПАДАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ)

Общеметодические указания (ОМУ):

1. для НП, СОГ

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

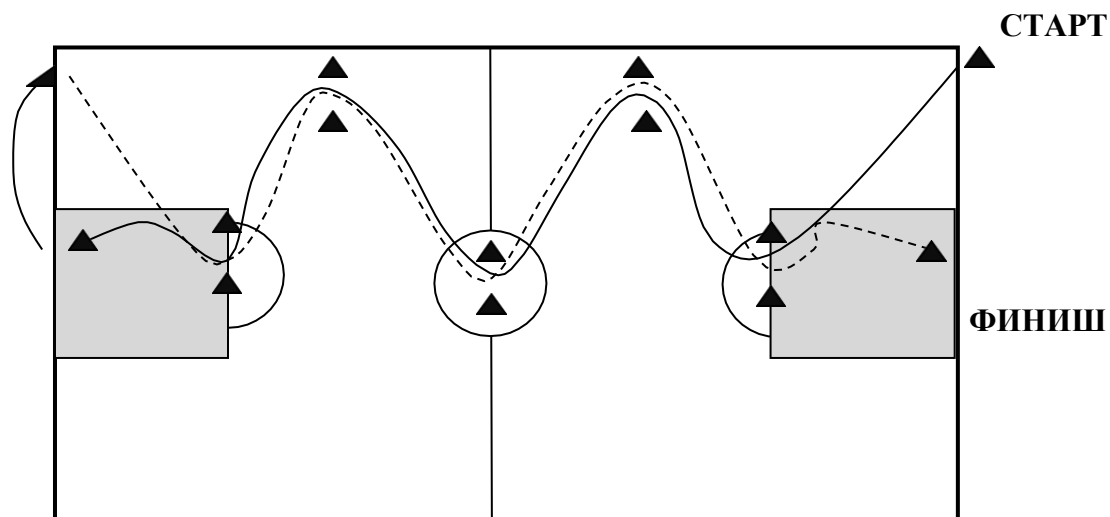
2. для Т(СС)

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

3. для ССМ

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

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.



3. Передачи мяча

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

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

Примечание: (ПОПАДАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ)

ОМУ:

1. для НП, СОГ

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2. для Т(СС)

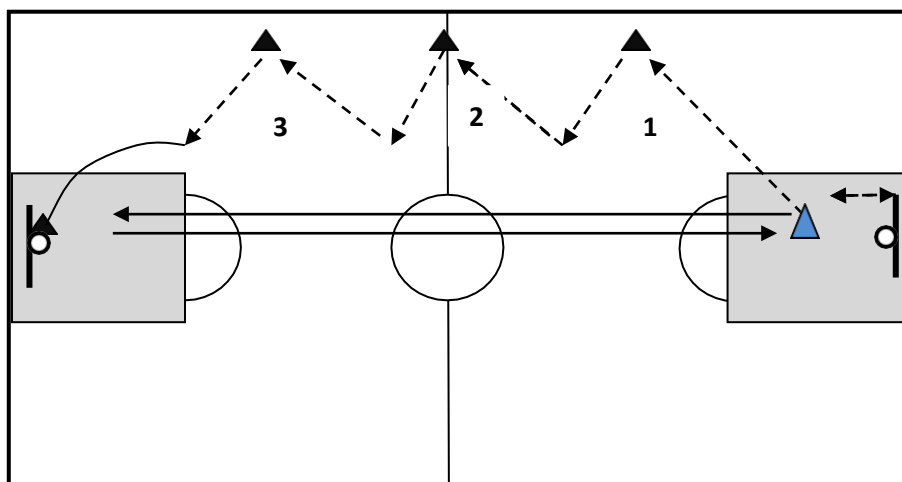
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3. для ССМ

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



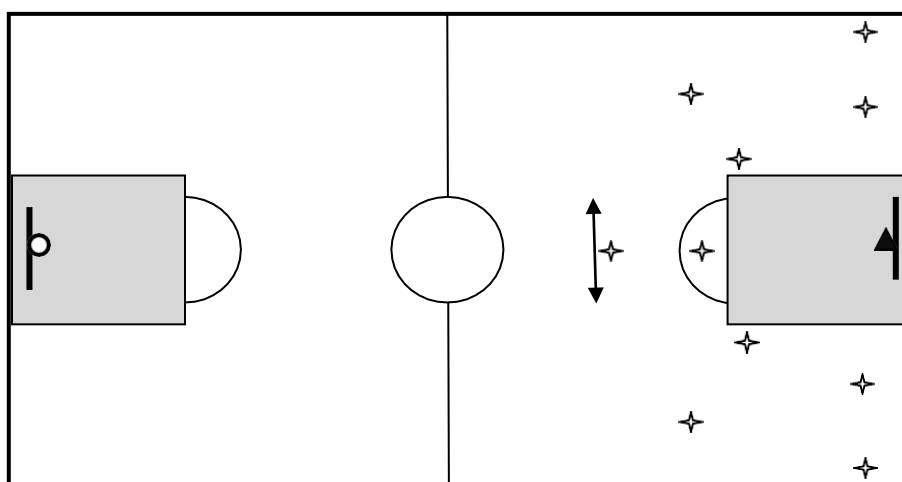
4. Броски с дистанции

Для ГНП, СОГ

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.
Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в 3-х очковой зоне, второй – в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 мин.
Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

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

3. Бег 20 м.

4. Бег 40 сек.

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

5. Бег 300 м, 600 м.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м.
4. Бег 300 м. или 600 м.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Специальная физическая подготовка

6. Бег 40 сек.
7. Скоростное ведение 20 м.
8. Передвижение в защитной стойке.

Техническая подготовка

9. Техническая программа.

Таблица 21

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Бег 20 м. (с)		Бег 300 м (для НП, СО) Бег 600 м (для Т(СС) и СС)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
СО		120	105	20	16	4,8	5,1	1,25	1,30	7	4
НП	1-й	130	115	24	20	4,5	4,7	1,20	1,25	9	5
	2-й	145	130	28	23	4,3	4,6	1,13	1,18	14	8
	3-й	160	145	32	26	4,2	4,5	1,08	1,13	18	10
Т(СС)	1-й	180	160	35	30	4,0	4,3	2,05	2,22	20	12
	2-й	190	170	37	32	4,0	4,3	2,05	2,22	24	15
	3-й	200	180	39	34	3,9	4,2	2,04	2,21	28	18
	4-й	210	190	41	36	3,8	4,1	2,03	2,20	30	20
	5-й	215	200	43	38	3,8	4,1	2,03	2,19	32	22
ССМ	1-й	225	212	46	40	3,7	4,0	2,02	2,18	35	25
	2-й	235	220	50	44	3,5	3,8	1,57	2,15	37	27

Таблица 22

Нормативные требования по специальной физической и технической подготовке

Группы		Бег 40 сек. (м)				Скоростное ведение 20 м (сек.)		Передвижения в защитной стойке 5х6 (с)		Техническая программа (сек)	
		в метрах		в площадках							
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
СОГ		-	-	-	-	11,4	11,8	14,0	15,0	-	-
НП	1-й	112	84	4 п	3 п	11,0	11,4	13,5	14,0	-	-
	2-й	140	122	5 п	4 п	10,7	11,2	13,2	13,5	-	-
	3-й	168	140	6 п	5 п	10,4	11,0	12,8	13,0	-	-
Т(СС)	1-й	183	168	6 п 15	6 п	10,0	10,7	12,4	12,5	38,0	41,0
	2-й	196	178	7 п	6 п 10	9,7	10,4	11,9	12,1	36,0	39,0
	3-й	210	188	7 п 14	6 п 20	9,4	10,1	11,2	11,5	34,0	37,0
	4-й	224	196	8 п	7 п	9,1	9,8	10,5	10,9	32,0	35,0
	5-й	234	200	8 п 10	7 п 4	8,8	9,6	10,0	10,5	29,0	33,0
ССМ	1-й	232	205	8 п 20	7 п 9	8,6	9,4	9,5	10,0	27,0	31,0
	2-й	252	224	9 п	8 п	8,4	9,2	9,0	9,6	25,0	30,0

* Успешным прохождением контрольного испытания считается сдача 2-х и более нормативных требований по ОФП, считается сдача 2-х и более нормативных требований по СФП, 2-х и более нормативных требований по технической подготовке.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ

Летние спортивные лагеря (ЛСЛ) являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных баскетболистов. Именно в них возможно проведение

2-3-разовых тренировок в день.

Практика организации ЛСЛ чаще всего подразумевает проведение двух смен в среднем по 14-15 дней или одной смены около 21-28 дней, в первый год обучения, во второй и третий год обучения целесообразно проводить 2 смены по 21-24 дня. Предлагаемый методический материал по планированию учебно-тренировочной работы в ЛСЛ обобщает опыт практической работы и конкретизирован на примере возраста (7-9 лет).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.

2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.

3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.

4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.

5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.

6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

Распорядок дня в летнем спортивном лагере

Подъем	8.00
Туалет	8.00 – 8.10
Зарядка (1-я тренировка)	8.10-8.55
Завтрак	9.00 – 9.30
Теоретические или лечебно-профилактические занятия	9.30 – 10.15
2-я тренировка	11.30 – 13.00
Обед	14.00 – 14.30
Отдых	14.30 – 16.30
3-я тренировка	17.00 – 18.30
Ужин	19.00 – 19.30
Общественные мероприятия	19.30 – 21.00
Вечерняя линейка	21.00 – 21.30
Туалет	21.30 – 22.00
Отбой	22.00

В отдельных случаях проводится вечерняя индивидуализированная подготовка (20.00 – 21.00).

ОДНОСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

- Всемерное развитие физических качеств.
- Расширение технического арсенала.
- Совершенствование групповых тактических взаимодействий.
- Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности.

Соотношение различных видов подготовки:

- атлетическая подготовка – 35 % (СФП – 20 %);
- техническая подготовка – 35 % (индивидуальная работа – 25 %);
- тактическая подготовка – 10 %;
- игровая подготовка – 20 %.

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

Таблица 23

Структура тренировочных нагрузок

Микроцикл	Построение
Первый	2 – 1
Второй	3 – 1
Третий	3 – 1
Четвертый	4 – 1
Пятый	3 – 1
Шестой	2 – 1

Таблица 24

План-график учебного материала

Микроцикл Виды подготовки	I	II	III	IV	V	VI
Атлетизм (акцентированные воздействия)	КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ					
	АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ				СКОРОСТЬ	
Техника (индивидуализированная)	Перемещения					
	Бросок			Ведение	Бросок	Ведение
	Передачи					
Тактика	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ					
		2-х игроков		3-х игроков		
Игровая	«1x1»	«2x2»		«3x3»		

ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. – М.: Изд. Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 1997
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: Ф и С, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю. Д. Железняк. – М., 1984.