

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА-2»**

Рекомендовано
Педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО ДЮСШ-2
_____ В.В. Прохода
« ____ » _____ 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ
срок реализации 8 лет**

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Минспорта России от 23 июля 2014 года N 620

**г.о. Троицк
2018г.
СОДЕРЖАНИЕ**

| | |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка. | 3 |
| 1.1. Характеристика вида спорта «баскетбол». | 3 |
| 1.2. Специфика организации обучения..... | 4 |
| 1.3. Структура и система многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе. | 5 |
| 2. Нормативная часть | 6 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп..... | 7 |
| 2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки..... | 7 |
| 2.3. Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана..... | 7 |
| 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки..... | 8 |
| 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол..... | 8 |
| 2.6. Характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков..... | 8 |
| 2.7. Структура годичного цикла..... | 12 |
| 3. Методическая часть. | 18 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 21 |
| 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 20 |
| 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... | 22 |
| 3.4. Планирование годичного цикла на тренировочном этапе. | 25 |
| 3.5. Содержание программного материала..... | 28 |
| 3.5.1. Теоретическая подготовка..... | 28 |
| 3.5.2. Практическая подготовка..... | 31 |
| 3.6. Психологическая подготовка..... | 41 |
| 3.7. Применение восстановительных средств..... | 41 |
| 3.8. Антидопинговые мероприятия..... | 42 |
| 3.9. Инструкторская и судейская практика..... | 43 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 43 |
| 4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации..... | 43 |
| 4.2. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения | 44 |
| 4.3. Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП..... | 45 |
| 4.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки..... | 47 |
| 5. Перечень информационного обеспечения программы | 48 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности баскетбола.

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

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

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать

инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

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

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

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

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

1.2. Специфика организации обучения.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012г., №53 (ч.1), ст. 7598; 2013г., №19. Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г., №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», Уставом МАУ ДО ДЮСШ-2.

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

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

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике баскетбола, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды города;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура и система многолетней подготовки (этапы, периоды).

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (не менее 2 лет),
- тренировочном (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).
- продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, на тренировочном этапе – 3-х.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по баскетболу (далее программа) разработана на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее ФССП) в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество занимающихся в группе |
|--|------------------------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки (НП) | 3 года | 7- 8 | 16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) | 5 | 9 - 10 | 12 |

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

2.2. Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Таблица № 2

| Разделы спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|---|---------------------------|------------|--|----------------|
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30% | 28% | 18% | 12 % |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10% | 10 % | 12 % | 12 % |
| Техническая подготовка (%) | 20 % | 22 % | 23 % | 24 % |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%) | 20 % | 20% | 25 % | 29% |

| | | | | |
|--|------|------|------|------|
| Технико - тактическая (интегральная) подготовка (%) | 10 % | 10 % | 10 % | 10% |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания тренерская и судейская практика (%) | 10% | 10 % | 12% | 13 % |
| Итого: | 100% | 100% | 100% | 100% |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Таблица № 3

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 4

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|--|-------|-------|-------|-------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | до года | свыше года | УТ1 | УТ2 | УТ3 | УТ4 | УТ5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 4 - 6 | 6 - 7 | 6 - 7 | 6 - 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 5

| Предметные области | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
|--|---------------------------|-------------|-------------------------|------------|---------------------------|------------|------------|
| | | | Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| | 1 год | Свыше 1года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая подготовка, | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 |
| Общая физическая подготовка | 94 | 116 | 94 | 112 | 87 | 100 | 112 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 42 | 62 | 75 | 87 | 100 | 112 |
| Техническая подготовка | 62 | 91 | 120 | 144 | 175 | 200 | 225 |
| Тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 47 | 62 | 104 | 125 | 175 | 200 | 225 |
| Технико - тактическая (интегральная) подготовка | 31 | 42 | 52 | 62 | 73 | 83 | 94 |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания тренерская и судейская практика (%) | 31 | 42 | 62 | 75 | 95 | 108 | 122 |
| Итого часов | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-5 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |

Учебный план составлен в академических часах.

2.6. Характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков:

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (8 – 10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от

них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе: минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. 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. Режим построения тренировочной работы представлен в таблице. Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Недельный режим у тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа совершенствования спортивного мастерства проводится решением совета, выполнения контрольных нормативов общей и физической подготовки, а так же заключению врача. При объединении в одну группу учащихся разных по возрасту

и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, продолжают обучение повторно на этом же этапе.

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 его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов:

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 6

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

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

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами.

2.7. Структура годичного цикла

«Спортивная форма» изменяется в течение сезона волнообразно. Волнообразность обусловлена, прежде всего, повышением тренировочных нагрузок в предсоревновательный период и снижение ее после соревнований. Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше. Поэтому она дается 2-3 раза в неделю. В остальные дни тренировки проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки). Подобный тренировочный микроцикл, повторяясь, обеспечивает все большее повышение работоспособности. Но даже 2-3 занятия в неделю с очень высокой нагрузкой не могут повторяться долго. Значительная нагрузка в течение нескольких недель угнетающе действует на физическое состояние спортсменов, центральную нервную систему, другие системы и органы, ведет к резкому падению работоспособности, хотя она вначале повышалась и некоторое время держалась на высоком уровне. Самая лучшая пора для участия в соревнованиях - в конце подъема работоспособности. Обычно, последняя предсоревновательная и соревновательная неделя уменьшенной тренировочной нагрузкой обеспечивает полное восстановление всех сил и возможностей организма, позволяет проявить их с высокой результативностью во время соревнований. Но в баскетболе нельзя тренироваться со сниженной интенсивностью. Речь идет не о специальных и других упражнениях, а только о главном средстве предсоревновательной подготовки. Подавляющее большинство компонентов тренированности, являясь результатом значительных морфологических изменений, прошедших под влиянием тренировки, достаточно прочны и устойчивы. Одной из основных причин колебаний уровня спортивной формы является чрезвычайная изменчивость состояния, следовательно, и работоспособности нервной системы. Всесторонне подготовленный спортсмен сможет раскрыть все свои накопленные в тренировке силы, проявить с наибольшим эффектом свои функциональные возможности и достичь рекордного результата лишь при отличном состоянии центральной нервной системы, при ее высокой работоспособности. Однако даже в оптимальных условиях работоспособность нервных клеток не держится долго на предельно высоком уровне. Кроме того, работоспособность нервных клеток еще зависит от уровня их возбудимости. Сила, быстрота и выносливость в движениях спортсмена во многом зависит от уровня работоспособности нервных клеток, которые специализированно воздействуют на мышцы, заставляя их сокращаться с предельной силой, максимальной быстротой возможно большее число раз. Из этого следует, что соответствующие нервные клетки функционально как бы обладают силой, быстротой и выносливостью. Однако, специальная тренированность нервных клеток в силе, быстроте, выносливости не может держаться неделями и месяцами на предельном уровне.

Нервные клетки обладают способностью быстро отвечать соответствующей на предъявляемые к ним требования, приспосабливаться к новому, более высокому уровню тренировочных нагрузок. Но как только нагрузки уменьшаются или спортсмену предоставляется отдых, специфическая работоспособность нервных клеток быстро снижается. Но если постоянно тренироваться, имея очень большие тренировочные нагрузки, предъявляя предельные требования к центральной нервной системе на протяжении даже нескольких недель, очень быстро приводит к перетренировке. Вот почему в предсоревновательные дни проводят значительную по интенсивности, но небольшую по объему тренировку с целью кратковременного повышения работоспособности центральной нервной системы (разумеется, в сфере двигательной деятельности).

Интенсивность

Предлагается оценивать интенсивность по пульсу за 10 секунд: до 20 ударов - низкая; 21-24 удара - средняя; 25-30 ударов - высокая; более 30 ударов - максимальная.

Низкая интенсивность. Бег трусцой, время работы стремится к бесконечности, упражнения выполняются без интервалов на отдых, смена видов упражнений на различные группы мышц определяет эффективность восстановления мышц, до этого работавших.

Средняя интенсивность. Время работы 15-30 мин., интервал отдыха - 3-6 мин.

Высокая интенсивность. Время работы 3-6 минут, а время отдыха между отрезками работы изменяется от 1-ой до 2-х минут.

Максимальная интенсивность. Время работы изменяется от 10-ти до 60-ти секунд, а время отдыха определяется восстановлением пульса до 20 ударов за 10 секунд.

До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью.

Очень важно постепенно повышать интенсивность и предлагаются следующие соотношения объемов (времени) работы с разной интенсивностью между собой:

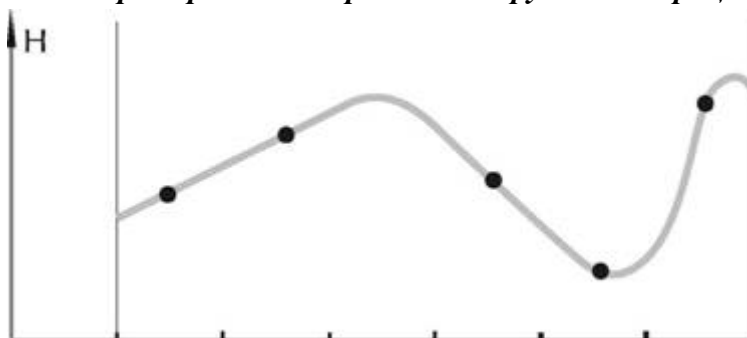
- объем (время) работы с низкой интенсивностью к работе со средней интенсивностью как 2/1;
- объем (время) работы со средней интенсивностью к работе с высокой интенсивностью как 3/1;
- объем (время) работы с высокой интенсивностью к работе с максимальной интенсивностью как 5/1.

Необходимость такого построения определена закономерностями, установленными ведущими российскими физиологами, которые свидетельствуют о том, что эффект тренировочной работы в более высокой зоне мощности определяется необходимым объемом времени тренировочной работы в зоне предыдущей, меньшей мощности. Представленные соотношения нагрузок в зонах разных мощностей - это всего лишь обнаруженные закономерности в построении нагрузок. В каждом конкретном случае тренер, ориентируясь на предложенные соотношения и исходя из уровня подготовки игроков его команды, планирует свою работу.

Недельный микроцикл, макроцикл

Предлагается следующий вариант планирования. Годичный цикл разбиваем на Мезоциклы (время от начала подготовки до первых ответственных соревнований и время от первых ответственных соревнований до вторых ответственных соревнований). Мезоциклы разбиваем на Макроциклы (один месяц). Макроциклы разбиваем на Микроциклы (одна неделя). Для обеспечения увязки всех этих понятий начнем рассматривать предложенный вариант с планирования нагрузки в микроцикле.

Рис.1. Примерное планирование нагрузки в микроцикле.



Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

Понедельник - выходной.

Вторник. Первая тренировка после выходного. Для тех, кто много играл - нагрузка планируется на уровне средней или ниже средней. Для остальных - средняя или выше средней. Проводится разбор игры. Работа над индивидуальной техникой, простейшие игровые взаимодействия без защиты.

Среда. Нагрузка выше средней. Интенсивность средняя. Увеличение объема за счет выполнения упражнений на всю площадку (в 2-х, 3-х, 4-х, 5-х). Возможна тренировка в тренажерном зале.

Четверг. Нагрузка максимальная для данного микроцикла. Интенсивность высокая. Психологическая напряженность высокая или максимальная. Много контактных упражнений. Среда и четверг - ударные тренировки.

Пятница. Нагрузка меньше чем в среду, но больше чем во вторник.

Суббота. День перед игрой. Тренировка короче обычной. Включаются упражнения с малым объемом, но с высокой интенсивностью. Игровых, контактных упражнений нет. Много бросков. Командные взаимодействия без защиты.

Воскресенье. Игровой день. Если нет официальной игры, то провести товарищескую или игровую тренировку команды 5*5 на всю или 1/2 площадки.

Очередность развития физических качеств в микроцикле: быстрота, сила, выносливость.

Очень важно учитывать динамику интенсивности и психической напряженности тренировочных нагрузок не только в микроцикле, но и в каждом тренировочном занятии. Недооценка этих составляющих приводит к тому, что тренировка баскетболистов становится однообразной, нагрузки внутри одной тренировки мало динамичны, что приводит к быстрой адаптации организма и созданию "барьера тренированности", который не позволяет баскетболисту выйти на более высокий уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической).

Планирование нагрузки в макроцикле (игры проводятся один раз в месяц).

1 микроцикл 2 микроцикл 3 микроцикл 4 микроцикл

Макроцикл состоит из микроциклов. Идея планирования нагрузки та же, но развитие физических качеств - другая: выносливость, сила, быстрота.

Отдельно о 3-ем микроцикле (ударный микроцикл). Если игры проходят в субботу и воскресенье, то в эти дни третьего микроцикла дается максимальная нагрузка, возможная для данной команды в данный период. Однако в следующем микроцикле необходимо спланировать так нагрузку, чтобы добиться восстановления.

Ударный микроцикл позволяет:

-волнообразное распределение тренировочных нагрузок в микро и макроциклах, что обусловлено взаимодействием процессов утомления и восстановления, закономерностями адаптации к нагрузкам и колебаниями состояний отдельных функций и целых систем организма;

-периодическое использование принципа "ударности"(сверх нагрузки), т. е. концентрированное воздействие по направленности тренировочной работы, по ее объему и интенсивности.

Длительность соревновательного периода и участие команд в различных соревнованиях выдвигает задачу более тщательного управления спортивной формой баскетболистов. В связи с тем, что невозможно сохранять оптимум физической и психической деятельности игрока на протяжении 6-8 месяцев, необходимо заранее планировать, а в отдельных случаях и специально "провоцировать" закономерные спады и подъемы состояния тренированности.

Правильное планирование тренировочной нагрузки в мезо, макро и микроциклах поможет выполнить данную задачу.

Идея варьирования нагрузки проста. Нагрузка во время тренировки должна в целом соответствовать нагрузке, получаемой спортсменом во время игры. В этом случае игрок будет готов выполнить все технические приемы и тактические задания качественно, на соответствующей скорости и при возможном противодействии.

Если нагрузка на тренировках ниже, чем во время игры, то игрок не выдержит темпа и "подсядет". Если нагрузка на тренировках постоянно высокая, то это приведет к перетренировке. Последствия в этом случае плачевны. Отсутствует психологическая свежесть. Теряется скорость, сила, выносливость, точность выполнения технических приемов. Организм угнетен, возможны конфликтные ситуации в команде, вероятность травм; возможны серьезные заболевания центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Поэтому, построение нагрузки по правилу: малая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; большая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; отдых и т. д., примененный в планировании отдельной тренировки, микроцикла, макроцикла, мезоцикла, позволяет поддерживать спортивную форму на определенном, запланированном уровне в течении сезона. А варьирование нагрузки позволяет достичь оптимальную спортивную форму или спровоцировать ее спад, когда это необходимо.

У тренера не всегда имеется возможность строго следовать этому правилу. Возраст игроков команды, количество тренировок в микроцикле, время тренировок, состояние игроков в данной тренировке и другие причины могут помешать построению тренировочного процесса строго в соответствии с предложенной системой планирования. Но знание и соблюдение основных положений планирования поможет тренеру в подготовке команды и игроков.

Структура и направленность тренировки

Джон Вуден: "Тренер, умеющий правильно спланировать тренировочные занятия и подобрать необходимые упражнения для максимально эффективного решения встающих в ходе занятий частных задач, в огромной степени увеличивает возможность достижения успеха... Время и продолжительность занятий могут зависеть от многих факторов, но тренер должен всегда помнить, что не существует альтернативы работе и путь к успеху нельзя искусственно укорачивать...Тщательно организуя тренировочное занятие после всестороннего обдумывания целей, которых вы надеетесь на нем достичь, вы добьетесь большего, чем на плохо организованной тренировке большой длительности".

Общая структура тренировки: разминочная часть, основная и заключительная часть.

Исходя из того, что в ходе одной тренировки невозможно охватить все аспекты баскетбола и для усвоения любого материала необходимо неоднократное повторение, предлагается, применять общую структуру тренировки, работать блоками.

Блок - это комплекс упражнений с определенной направленностью, который применяется в течение определенного тренером времени (как в одной тренировке, так и в микроцикле, макроцикле). Упражнения в блоке подбираются таким образом, чтобы по принципу "от простого - к сложному" сначала закреплять навыки, а затем их совершенствовать. Причем, в одной тренировке прорабатывается несколько блоков: блок школы баскетбола, блок индивидуальной работы, блок защиты и блок основной темы занятия. Продолжительности блоков могут быть различными и зависят от того, на каком техническом уровне находятся игроки и какие задачи ставятся перед командой в ближайшее время (основная тема).

Один блок «школы баскетбола» обычно прорабатывается в разминочной части в течение одного микроцикла. В следующем микроцикле прорабатывается следующий «блок школы» и так далее.

Тематика «школы баскетбола».

- техника перемещений: бег, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке, постановка спины, финты корпусом и ногами, различные имитационные упражнения, упражнения на координацию

-техника владения мячом: дриблинг, передачи, броски, сочетание 2-х или более указанных выше приемов

-многократное выполнение простейших тактических взаимодействий в двойках, тройках ит. д.

Блок индивидуальной работы может готовиться как для группы игроков (центровые, нападающие, защитники), так и для отдельных игроков. Выполняется в основной части.

Для младшего и среднего возрастов характерно планирование блоков индивидуальной подготовки для групп. В это время осваиваются индивидуальные приемы игры в защите и нападении, которые применяются игроками всех амплуа и упражнения выполняются в группах, которые могут быть подобраны либо по уровню подготовки, либо по ростовым данным, либо по любому другому принципу. Основная задача подготовки - овладение игроками всего арсенала приемов и действий, которые применяются в баскетболе.

В старшем возрасте Блоки планируются для каждого игрока или групп игроков одного амплуа. При этом важно планировать подготовку таким образом, чтобы максимально развивать *сильные стороны* Игрока. В это время тренеру необходимо иметь *модель игрока*. При моделировании очень полезно подключать к этому процессу игрока.

Блок основной темы занятия. Его продолжительность зависит от уровня подготовки команды, степени усвоения материала, тактики игры в защите и нападении в предстоящей игре, от расписания игр. Удобно планировать работу блоками, когда официальные игры проходят раз в месяц или раз в неделю, сложнее - когда игры проходят чаще, но это уже относится к командам мужских лиг. Тем не менее, играют разные по силе и стилю соперники, игры имеют разную ценность, или в ближайшее время предстоит важный турнир. Все это позволяет, выделяя главные задачи на сезон, планировать работу блоками. Продолжительность одного блока может быть от одного дня до шести (один микроцикл).

В зависимости от *Стратегических задач на сезон, от тактических задач на ближайшее время* - тематика блока основной темы и очередность тем могут быть различными:

- * игра в защите (личная, зонная, зонный прессинг, прессинг, смешанная, переход от нападения к защите)
- * организация быстрого прорыва, переход от защиты к нападению
- * преодоление личного и зонного прессингов
- * игра в нападении против различных типов защит одна из грубых ошибок, которую нежелательно допускать

Детским тренерам - это попытки в одном упражнении одновременно работать и над защитой и нападением. Принципиально это утверждение относится и к одной тренировке. Новый материал (не полностью усвоенный), например, по защите очень сложно будет усваиваться с новым материалом по быстрому прорыву и т. д. Особенно во время проведения сборов, во время предсезонной подготовки разумнее иметь одну направленность тренировки и добиваться усвоения материала, без метаний из стороны в сторону. В одном блоке прорабатываются несколько вопросов темы, стабилизируется усвоение материала. После этого в ходе тренировок и игр нужно добиваться правильных действий, усвоенных в данном блоке, от игроков. Количество прорабатываемых вопросов и длительность блока определяются тренером.

Блок защиты. Когда основные принципы и технические действия игроков команды по игре в защите усвоены, то есть возможность и необходимость (если тренер хочет, чтобы команда хорошо защищалась) на каждой тренировке в течение 10-20-ти минут работать над защитой команды. Речь идет не об изучении новых приемов или взаимодействий, а о закреплении уже освоенных действий. В идеале можно на каждой тренировке

прорабатывать все принципы и технические действия игры в защите в четверках или пятерках на одной половине. Акцент делается на защите и предлагается вести счет в игре не по забитым мячам, а по количеству отраженных атак. Команда, сумевшая защититься, защищается снова. Это один из возможных вариантов.

Затем по такому же принципу прорабатываются другие блоки. Планирование подготовки блоками позволяет тренеру двигаться по спирали, от простого - к сложному. Периодически повторяя материал пройденных тем и, скачкообразно наращивая его сложность, путем увеличения скорости или степени сопротивления выполнения действий, введения новых - тренер добьется качественного усвоения большого материала.

Набор упражнений для каждой части тренировки.

Значение рациональных сочетаний упражнений в тренировке переоценить невозможно. При их помощи решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки.

Основой успеха работы тренера является убеждение игроков в необходимости выполнения упражнения.

Успех упражнения зависит от его правильного начала, медленного развития и постепенного повышения скорости до тех пор, пока отрабатываемые навыки не будут прочно закреплены. Упражнения, которые внешне выглядят эффектно, но не имеют прикладного значения, должны быть исключены из занятий. В каждом упражнении должна быть направленность, а исходя из направленности, четко расставлены и проконтролированы акценты.

"Необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса обучения. Технический прием нужно разъяснить и показать: правильно показанный прием должен быть проимитирован игроками, а их выполнение подвергнуто конструктивному разбору и критике, а затем исправлено. После этого игроки должны многократно повторить прием, следуя его правильной модели, до тех пор, пока не установится правильный навык, а реакция не станет автоматической... Тренер должен иметь терпение, заставить своих игроков понять, что они делают неверно, а что верно... Простого знания технических приемов еще недостаточно. Игроки должны выполнять их правильно. Но даже и этого еще недостаточно. Они должны выполнять эти приемы быстро" Д. Вуден. Пяти или десяти минут должно вполне хватить на обучение новому техническому приему. После того, как игроки поймут суть упражнения, несколько его повторений могут принести больше пользы, чем длительное, бесцельное его выполнение. Технический прием изучается по принципу "от простого - к сложному". Немаловажной деталью в применении упражнений является использование специальной терминологии. Это относится как к упражнениям в целом, так и к определенным действиям на площадке. У каждого тренера есть любимые упражнения с определенной направленностью. Но суть не столько в самом построении упражнения, сколько в правильных акцентах, дозировке и в контроле за качеством выполнения технических или тактических действий игроками. Каждое упражнение может быть полезным, но может быть и вредным. Полезное упражнение направлено на дальнейшее развитие или закрепление технического (технических), тактического (тактических), физического (физических) навыков или способностей и органично вписывается по тематике и нагрузке в микроцикл и тренировку. При этом тщательно контролируется техника выполнения технического приема и правильно расставлены акценты. Строго учитывается физическая, техническая, и тактическая готовность спортсменов для выполнения данного упражнения.

Начиная со среднего возраста необходимо приучать игроков к сознательной работе. Игрок должен проникнуться мыслью, что на командной тренировке он сам работает над собой, а тренер ему помогает. Необходимо приучать игрока к самостоятельной работе.

Убедить своего воспитанника в необходимости самостоятельной работы и научить его думать - одна из основных задач тренера.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен

вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе мини-баскетбола, стритбола и баскетбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча (баскетбол) расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных учителем. При определении параметров заданий педагогу следует учитывать мнение учеников каждой пары.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Например, после передачи партнеру учащийся следит за полетом мяча и готовится к выполнению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который, в свою очередь, его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4 – 10 сек. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие – интервал отдыха» составляет 1:4 – 1:5. Оно может быть и 1:10 – 1:15, если один из партнеров теряет мяч.

Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

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

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

-Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

-Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

-Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

-Провести разминку.

-Тщательно проветрить спортзал.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

-Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

-Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

-Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

-При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

-Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

-При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

-При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

-При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

- Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов.

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).

Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;

- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;

-соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Среди важнейших функций управления подготовкой баскетболистов значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить коррективы в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки.

Под педагогическим контролем в спорте следует понимать совокупность способов получения информации о направлении и причинных морфологических и функциональных изменений происходящих в организме конкретного спортсмена (В.В. Петровский). Основная задача контроля состоит не в том, чтобы фиксировать те или иные недостатки в различных видах подготовки спортсмена, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке.

За последние годы в тренировочном процессе баскетболистов возросла роль педагогического контроля.

Необходимость повышения его эффективности вызвана возросшими требованиями к различным сторонам подготовки игроков. Данные педконтроля позволяют следить за выполнением намеченных планов подготовки спортсменов, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования тренировочного процесса. Эффективность управления подготовкой баскетболистов находится в прямой зависимости от систематичности поступления, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений.

Основными источниками информации служат материалы педагогических, врачебных и научных наблюдений, учета и самоконтроля баскетболиста.

Контроль должен быть комплексным, в нем можно выделить следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль состояния спортсмена.

Только сопоставление данных всех этих разделов может дать направление для коррекции планов подготовки.

Врачебный контроль в системе подготовки баскетболистов

Врачебный контроль – это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося. Основной формой врачебного контроля является врачебные обследования. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) позволяют составить представление о

правильности и эффективности проведенных занятий. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

Основная форма врачебного контроля — **врачебное обследование**. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования:

- при первичном обследовании решают вопрос о допуске к спортивным занятиям;
- при повторных - оценивают влияние занятий на организм;
- дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни. Другими формами врачебного контроля являются:
- врачебно-педагогические наблюдения во время подготовки баскетболистов;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий, предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.

Педагогический контроль в системе подготовки баскетболистов.

Общее понятие педагогического контроля

Педагогический контроль – это система получения информации о состоянии готовности спортсмена, ходе тренировочного процесса и выполнении планов подготовки спортсменов и команд. Основная задача контроля не столько в том, чтобы фиксировать фактическое положение дел, отмечать те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить соответствующие коррективы, способствующие повышению эффективности подготовки. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочных занятий и соревнований. В процессе тренировочных занятий контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Переносимость спортсменами нагрузок контролируют по внешним признакам – покраснение или побледнение кожи лица, затруднение дыхания или одышка, обильное потоотделение, жалобы на усталость и нарушение координации движений, а также по ЧСС. Критерием оценки является степень переносимости нагрузок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо»), определяемая по восстановлению ЧСС.

Критерий оценки - соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям. Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде. Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержка и самообладание, воля в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарищества. Критерий оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах. Теоретическую

подготовленность проверяют с помощью собеседований по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся. Контроль за уровнем тренированности осуществляется в процессе выполнения контрольных упражнений и фиксации показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в этих упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля. Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий;
- контроль за техническими показателями игроков и команды;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок. Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и после ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях в нападении и защите, выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий, а также за эффективностью действий в нападении и защите.

Критерий оценки - степень соответствия выполненного игроками и командой тактического плана игры и степень эффективности их действий в нападении и защите. Выполнение технических приемов отдельными игроками и командой в целом оценивают по основным техническим показателям подачам, передачам, нападающим ударам, приемам мяча, блокированию. Соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям является критерием оценки. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам, жалобам на усталость и просьбам замены, по снижению эффективности игровых действий (особенно при выполнении нападающих ударов, действиях в защите) и ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.д.). Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, полученных по всем четырем разделам контроля, и вносится в дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий или соревнований. Он должен по возможности охватывать всю многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки сказываются в учебе, в быту. Тренер обязан всесторонне изучить своих воспитанников.

Таким образом, в ходе педагогического контроля получают информацию, на основании которой оценивается эффективность системы педагогических воздействий. В его задачи входит осуществление тренировочных планов и их корректировка, оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, средних циклов и т. д.; выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовленности баскетболистов по основным параметрам; выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности); выявление и отбор перспективных баскетболистов.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Этап начальной подготовки (до 3 лет)

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения

основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля времени отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Тренировочный этап.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от

предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) 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, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. 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.

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

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

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.

3.5. Содержание программного материала

3.5.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Примерный план теоретической подготовки для этапа НП

| № | Тема | Этап начальной подготовки | |
|---|---|---------------------------|--------------|
| | | 1 год | Свыше 1 года |
| | Вводное занятие | 1 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 |
| 2 | Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России | 1 | 1 |
| 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 |
| 5 | Профилактика заболеваний и травматизма в спорте | 2 | 2 |
| 6 | Правила игры в баскетбол. Правила соревнований | 3 | 4 |
| 7 | Места занятий и инвентарь. | 1 | 2 |
| 8 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. | 2 | 4 |
| 9 | Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. | 1 | 3 |
| | Всего часов | 16 | 21 |

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных

привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

Тема 6. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 8. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий

Тема 9. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Примерный план теоретической подготовки для тренировочного этапа

| № | Тема | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | ТГ 1г. | ТГ 2г. | ТГ 3г. | ТГ 4г. | ТГ 5г. |
| 1 | Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | Физические качества и физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Профилактика заболеваний и травматизма в спорте | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. | 3 | 4 | 7 | 8 | 9 |
| 7 | Спортивные соревнования. Правила соревнований | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 8 | Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. | 6 | 8 | 10 | 13 | 16 |
| | Всего часов | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 |

Тема 1. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом

Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое 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.

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у 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. 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.

Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

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

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов,

показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 7. 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.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

3.5.2. Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

(материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

(материал для всех этапов подготовки)

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

СФП включает в себя:

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)

- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом)
- Упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная):
- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо)
- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Техническая подготовка

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
|------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|---------|
| | До года | Свыше года | 1-2 год | 3-5 год |
| 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 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 снизу(с отскоком) | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками в движении | | + | + | |
| 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 по зигзагом | | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | + | + |

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Методика обучения тактике игры

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Обучение действиям игрока без мяча

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему. Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

- объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;
- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх.п.: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу(ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;
- то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука).
- освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;
- то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;
- При активном противодействии защитника;
- выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;
- выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;
- выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча:

- объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;
- повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;

- то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;
- то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;
- при ограниченной активности защитника;
- выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий - защитник» без каких либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;
- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исх.п. – ловля мяча; передача –кувырок вперед (назад) – встать в исх.п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;
- чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;
- выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих : 3x1; 2x1;3x2 и т.д.;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

- объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;
- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;

- то же сто и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;
 - ведение по кругу, либо по восьмерке;
 - направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;
 - по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;
 - обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;
 - ведение мяча с изменением высоты отскока;
 - перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
 - активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;
 - вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.
- Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:
- объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;
 - чередование позиций бросков с места и в прыжке;
 - в сочетании с остановкой после ведения мяча;
 - выполнение бросков с близкой дистанции;
 - непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;
 - выполнение бросков после ведения;
 - в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
 - многократное воспроизведение разновидностей бросков;
 - вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

Обучение групповым тактическим действиям

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

- объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;
- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;
- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

Обучение командным тактическим действиям.

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

Тактика нападения.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

Последовательность обучения игровым приемам нападения

Для эффективного овладения основами техники игры *игровые приемы нападения и их сочетания* следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча; и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов : стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Значительное место в арсенале нападающих занимают финты(обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
|--------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|---------|
| | До года | Свыше года | 1-2 год | 3-5 год |
| Выход для получения мяча | + | + | | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | | |
| Розыгрыш мяча | | + | + | |
| Атака корзины | + | + | + | + |
| «передай мяч и выходи» | + | + | + | |
| Заслон | | + | + | + |
| Наведение | | + | + | + |
| Пересечение | | + | + | + |
| Треугольник | | | + | + |
| Тройка | | | + | + |
| Малая восьмерка | | | + | + |
| Скрестный выход | | + | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | + | + |
| Наведение на двух игроков | | | + | + |
| Система быстрого прорыва | | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | | | + | + |
| Система нападения через центрального | | | + | + |
| Система нападения без центрального | | | + | + |
| Игра в численном большинстве | | | | + |
| Игра в меньшинстве | | | | + |

Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия

Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграв защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрока» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрока» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего, следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
|---|---------------------------|------------|--------------------|---------|
| | До года | Свыше года | 1-2 год | 3-5 год |
| 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 | | | | + |
| Игра в большинстве | | | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | + | + |

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры (преимущественно связана с тренировочной подготовкой), в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм). Задачи психологической подготовки:

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.
- Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировки. Для этого его в начале «приучают» к игровой обстановке, (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной.

3.7. Применение восстановительных средств

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

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

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы

1. Педагогические

- восстанавливающая тренировка;
- плавание и купание;
- исключение нагрузок, вызывающих чрезмерно глубокие биохимические и функциональные сдвиги в организме;
- достаточная для восстановления продолжительность отдыха между тренировками;
- чередование нагрузок анаэробной и аэробной направленности, предупреждающее чрезмерное образование и накопление в организме молочной кислоты.

2. Психологические

- релаксация;
- внушение;
- музыка;
- специальные дыхательные упражнения;
- благоприятные условия быта, разнообразие досуга, исключение отрицательных эмоций.

3. Медико-биологические

- массаж, самомассаж с использованием специальных аппаратов;
- бальнеологические процедуры (минеральные воды внутрь и наружно);
- прием витаминов.

4. Правильное питание

- сбалансированная диета;
- высокоэнергитическая диета.

3.8. Антидопинговые мероприятия

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

При реализации настоящей программы необходимо в теоретической подготовке тренировочного этапа провести беседы и лекции чтобы:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;

- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

3.9. Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.1. Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

| Требования | Этап начальной подготовки | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|
| | 1 год | Свыше 1 года |
| Минимальный возраст для зачисления | 7 | 8 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора | |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| Уровни соревнований | | Участие в контрольных играх |

4.2. Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

| Требования | Тренировочный этап | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| | 1г | 2г | 3г | 4г | 5г |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год |
| Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП | | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП | | |
| | | | Юношеские разряды | Юношеские разряды | Юношеские разряды |
| | Участие в городских соревнованиях | Участие в городских соревнованиях не менее 2-х | Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 3-х) | Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 4-х) | Участие в областных, региональных соревнованиях (не менее 5-х) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 90% | Не менее 90% |

4.3. Контрольно - переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по баскетболу (юноши)

| Контрольные упражнения | Годы | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | Уд. | Хор. | Отл. | Уд. | Хор. | Отл. | Уд. | Хор. | Отл. |
| | 130 | 140 | 150 | 140 | 150 | 160 | 150 | 160 | 170 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | 24 | 27 | 30 | 27 | 30 | 32 | 30 | 35 | 37 |
| Бег 20 м,с | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 4,2 | 4,0 | 3,9 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| Скоростное ведение мяча 20 м,с | 11 | 10,5 | 10,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по баскетболу (девушки)

| Контрольные упражнения | Годы | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | Уд. | Хор. | Отл. | Уд. | Хор. | Отл. | Уд. | Хор. | Отл. |
| | 115 | 125 | 135 | 125 | 140 | 160 | 140 | 160 | 170 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | 20 | 24 | 27 | 24 | 27 | 29 | 27 | 30 | 32 |
| Бег 20 м,с | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,3 | 4,1 | 4,0 |
| Скоростное ведение мяча 20 м,с | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 10,7 | 11,0 | 10,7 | 10,5 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе тренировочной подготовки по баскетболу (юноши)

| Контрольные упражнения | Годы | | | |
|--|------|------|------|-------|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4,5-й |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 200 | 225 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | 35 | 36 | 38 | 48 |
| Скоростное ведение мяча 20,м. | 10,0 | 9,6 | 9,0 | 8,6 |
| Бег 20 м,с | 4,0 | 3,9 | 3,7 | 3,5 |
| Челночный бег 40 с на 28 м,(см) | 183 | 198 | 220 | 244 |
| Бег 600м, мин.с | 1.55 | 1.45 | 1.35 | 1.28 |
| Раздел «Техническая подготовка» | | | | |
| Передвижения в защитной стойке,с | 9,0 | 8.7 | 8,5 | 8,3 |
| Скоростное ведение, с учетом попадания,с | 14.2 | 14,0 | 13,9 | 13,5 |
| Передача мяча, с, попадания | 13,8 | 13,6 | 13,5 | 13,2 |
| Дистанционные броски % | 40 | 45 | 50 | 58 |
| Штрафные броски,% | 48 | 50 | 60 | 70 |

**Нормативы общей физической и специальной физической
на этапе тренировочной подготовки по баскетболу (девушки)**

| Контрольные упражнения | Годы | | | |
|--|------|------|------|-------|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4,5-й |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 180 | 190 | 215 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | 30 | 36 | 38 | 43 |
| Скоростное ведение мяча 20,м. | 10,7 | 10,1 | 9,8 | 9,4 |
| Бег 20 м,с | 4,3 | 4,1 | 3,9 | 3,8 |
| Челночный бег 40 с на 28 м,(см) | 168 | 185 | 205 | 216 |
| Бег 600м,мин.с | 2.10 | 1.58 | 1.47 | 1.33 |
| Раздел «Техническая подготовка» | | | | |
| Передвижения в защитной стойке,с | 9,6 | 9,2 | 8,9 | 8,7 |
| Скоростное ведение, с учетом попадания,с | 14.8 | 14,6 | 14,0 | 13,8 |
| Передача мяча, с, попадания | 14.2 | 14.0 | 13,8 | 13,6 |
| Дистанционные броски % | 40 | 45 | 50 | 55 |
| Штрафные броски,% | 45 | 50 | 55 | 60 |

Спортсмен переводится на следующий этап подготовки при условии получении не менее средней оценки 3 балла на этапе начальной подготовки и успешного выполнения не менее 70 % всех упражнений на тренировочном этапе.

4.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Методическая литература

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.

5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
8. Баскетбол.»Физкультура и спорт» 1976 г. Под общей ред. доцента Н.В.Семашко 263 с.
9. Баскетбол. Игра и обучение. Ф Линдберг. Издательство «Физкультура и спорт». г.Москва 1971г.278с.
10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
11. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
12. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
13. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А.Поляков. г. Пенза 2003г.
14. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский, часть 2. г.Пенза-2002.
15. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. Издательство «Советский спорт», Москва 2013г.
16. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР», 1997
17. Корягин В.М. подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Корягин В.М. Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998г.
18. Баскетбол. Начальный этап обучения- М.: Физкультура и спорт, 1999г.
19. Теория и методика обучения Д.И. Нестеровский ч.2 Пенза 2002г.
20. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р.Яхонтов Санкт-Петербург 2008г.
21. Секреты баскетбола. Белов С.А. М.:Физкультура и спорт, 1982г.
22. Юный баскетболист: Пособие для тренеров под редакцией Е.Р. Яхонтова – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация баскетбола

www.basket.ru

