

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Спортивная школа «Победа»

ПРИНЯТО

Тренерским советом

ГАУ КО «СШ «Победа»

Протокол № 7

«28» 12 2022 года

Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И.А. Фадеева
2022 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Срок реализации: 1 год

г. Калуга. 2022

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Характеристика избранного вида спорта «баскетбол».....	3
1.3. Основные правила игры в баскетбол	6
1.4. Цели и задачи программы.....	8
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Средства и методы тренировки	11
2.3. Теоретическая подготовка.....	12
2.4. Физическая подготовка.....	15
2.5. Техническая подготовка	18
2.6. Тактическая подготовка.....	21
2.7. Содержание и методика контрольных испытаний	25
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	29
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	31
4. ЛИТЕРАТУРА.....	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

«Спортивно-оздоровительная программа по баскетболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 6-18 лет в спортивно - оздоровительных группах. Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных занимающихся. Программа разработана на основе следующих документов:

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в СШ.

1.2. Характеристика избранного вида спорта «баскетбол»

Баскетбол (происходит от английских слов basket - корзина и ball - мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину.

В 1891 году преподаватель анатомии Спрингфилдского колледжа (США) Дж. Нейсмит разработал правила игры в баскетбол. В России первый матч был проведён в 1906 году в городе Петербурге. Систематические занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, улучшают регуляторную функцию нервной

системы, развивают мускулатуру и укрепляют здоровье. С 1936 года мужской баскетбол является олимпийским видом спорта.

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину.

Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами двадцать восемь метров в длину и пятнадцать метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии. Игра состоит из четырех периодов по десять минут.

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая

должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Важный показатель функционального состояния организма – сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков.

Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры, разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и

умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Знание всех сторон, характеризующих деятельности баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

1.3. Основные правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Форма игроков состоит из маек одного и того же цвета для каждого игрока, трусов и нижнего белья. Можно использовать защитные повязки бедра, предплечья, голеностопа или плеча, которые изготовлены из мягкого материала и не представляют опасности для других игроков (покрытия из пластика и металла запрещены).

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. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не 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 овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок;
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
- 3 очка - бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28×15 м. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола.

Нарушения

- аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка - игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- 3 секунды - игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- 5 секунд - игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
- 8 секунд - команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- 24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фолоа или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:
 - новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
 - продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
 - новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный - фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов или 2 неспортивных фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

1.4. Цели и задачи программы

Основными целями и задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных навыков;
- обучение основам техники избранного вида спорта;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники избранного вида спорта.

В таблице 1 приводятся режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Формы и режим реализации учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное и максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	7	10-25	4	46	184

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов. Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 4 часа, количество обучающихся в группе – 10-25 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в матчевых встречах; медико-восстановительные мероприятия; контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

история развития вида спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

В области общей физической подготовки:

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;

освоение комплексов физических упражнений;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:

овладение общими основами техники и тактики баскетбола;

развитие специальных психологических качеств;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;

выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по баскетболу на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В **таблице 2** представлен учебный план учебно-тренировочных занятий по командным игровым видам спорта.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	37
Теоретическая подготовка	4
ТТМ	18
Общее количество часов в год	184

В **таблице 3** представлено соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на этапе подготовки (%)

этап подготовки	Теория	ОФП	СФП	ТТМ
спортивно-оздоровительный	2%	68%	20%	10%

В **таблице 4** представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2. Средства и методы тренировки

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой подготовки) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

упражнения из гимнастики и акробатики;

упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

упражнения из тяжелой атлетики;

упражнения на тренажерах;

спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении,

защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одной тренировке 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин. Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

2.3. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение необходимыми знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к

труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие избранного вида спорта в России.

История развития избранного вида спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом, необходимое оборудование и инвентарь.

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.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов.

Физические способности и физическая подготовка.

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

Основы техники игры и техническая подготовка.

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

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований.

2.4. Физическая подготовка ***Общеподготовительные упражнения***

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером

(велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис и настольный теннис, волейбол, бадминтон.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 10 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батута) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с

перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

2.5. Техническая подготовка

Понятие техника игры подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие прием техники обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема - это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмических. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

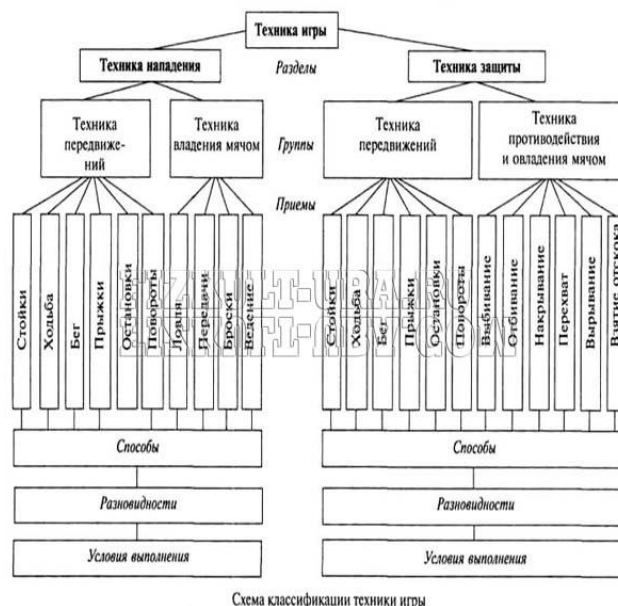
Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может выполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

Еще более разнообразной представляется техника баскетбола с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию - распределение по разделам и группам на основе общих признаков.

Схема классификации техники игры в баскетбол представлена в **таблице 6**

Схема классификации техники игры в баскетбол



Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения - технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

прием - бросок мяча в корзину;

способ выполнения - одной рукой сверху;

разновидность - с отклонением туловища;

условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола. Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе.

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего

его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

2.6. Тактическая подготовка

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и непрерывно изменяющейся обстановки команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.

В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне, и каждый игрок стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину. Таким образом успех команды зависит от качества игры и в нападении, и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Комбинации могут быть разучены заранее, тогда определяются точно роль каждого игрока и последовательность, а также направление передач и перебежек. Чаще же комбинации возникают в процессе игры, и тогда их успех зависит, главным образом, от находчивости игроков.

Каждая комбинация должна быть направлена к решению определенной частной задачи, неразрывно связанной с общей системой игры. Чем разнообразней будут комбинации, тем больших успехов добьется команда. Каждой команде рекомендуется разучить несколько основных комбинаций, но поскольку их проведение зависит от действий противника, необходимо иметь различные варианты окончания комбинаций. Разучивание слишком большого количества комбинаций нецелесообразно: это загружает игроков и до известной степени ограничивает их инициативу.

Передача в парах. Эта комбинация является простейшей и применяется начинающими игроками. Два игрока, расположенные в 4-6 шагах один от другого, продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Если продвижение происходит быстро и мяч передается без задержки, то удастся в короткий срок приблизиться к щиту противника и атаковать корзину. Наибольшее применение находит данная комбинация в передовой зоне, когда против двух нападающих оказывается один противник.

Передача в тройках. В комбинации участвуют три игрока, находящиеся на одной линии в 3-5 шагах друг от друга. Продвигаясь вдоль площадки, они передают между собой мяч. Средний игрок может передавать в любую сторону, а крайние - среднему или друг другу. Учитывая, что поперечные передачи легко перехватываются, данная комбинация имеет ограниченное применение.

Передача треугольником. Данная комбинация является усовершенствованной разновидностью предыдущей, и по существу большинство игровых положений сводится к передаче в треугольнике. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайšie к нему игроки должны выбегать вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации. Естественно, что передача без продвижения не приносит успеха, поэтому после передачи мяча одному из партнеров, находящемуся в более выгодном положении, освободившийся игрок должен выбирать такое место, чтобы в сочетании с третьим партнером снова создать условия для дальнейшего продвижения вперед. При проведении этой комбинации следует исходить из двух положений: чтобы игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находился ближе к своему щиту, чем два других партнера, которые своими выходами обязаны угрожать корзине противника. Во-вторых, чтобы игрок, получивший мяч, в первую очередь использовал третьего партнера и только при невозможности этого возвращал мяч снова тому же, от кого получил. Комбинация «треугольник» требует быстрой передачи мяча и смены мест между игроками.

Система игры.

Под системой понимается та или иная определенная организация действий игроков команды для ведения игры. Если игра будет проходить бессистемно, даже при высокой технике отдельных игроков, команда не добьется высоких результатов. Поэтому каждая команда должна выбрать для себя определенную систему игры в защите и в нападении как основу и, кроме того, достаточно грамотно применять другие системы игры. Система не является чем-то незыблемым, наоборот, она должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от условий игры и действий команды противника. При выборе основной системы игры следует исходить из своих технических и тактических возможностей, а также из физических особенностей игроков. Выбор системы игры для встречи с командой, кроме того, определяется особенностями игроков и всей игрой этой команды в целом.

Так, например, команде, игроки которой малоподвижны и обладают высоким ростом, не подойдет система стремительного нападения. Точно так же, как и для быстрых и подвижных игроков низкого роста не подойдет система постепенного нападения или зонная система защиты. Они не смогут препятствовать противникам высокого роста бросать издали, а также успешно бороться за мяч под щитом.

Вполне естественно, что невозможно сразу выбрать определенную систему, не испытав различных вариантов.

Независимо от принятой системы игры в нападении, после того, как команда овладевает мячом, свои действия она начинает с контратаки или с атаки. Это два совершенно различных игровых положения, которые должны быть точно поняты.

Контратака. Когда команда внезапно овладевает мячом в процессе игры и начинает нападать, такое положение называется контратакой, т. е. в ответ на нападение противника немедленно следует контрнападение.

Контратака применяется в следующих случаях:

когда мяч отобран у команды противника на лету;

когда мяч вырван или выбит из рук противника;

после овладения мячом при его отражении от своего щита.

Контратака представляет большое преимущество потому, что игроки противника находятся в невыгодных условиях. Они расположены далеко от своей стойки и в большинстве случаев спиной к ней. Следовательно, для перехода к защите им необходимо предварительно повернуться кругом, а затем уже двигаться или отступать спиной вперед.

Игроки команды, овладевшей мячом, находятся в лучшем положении, так как обычно они расположены лицом к щиту противника, поэтому с момента получения мяча сразу же устремляются

вперед, получая за счет быстроты передвижения территориальное преимущество. Таким образом, основное преимущество контратаки заключается в возможности получения численного преимущества в передовой зоне. Учитывая эту особенность, команды должны стремиться к применению в каждом возможном случае контратаки как наиболее активной формы нападения.

Эффективность контратаки заключается в скорости проведения. Быстрота контратаки определяется первоначальным рывком и скоростью передвижения каждого игрока, а главным образом своевременностью первой и последующих передач. Стоит только игроку, овладевшему мячом, ударить его о площадку, сделать лишний поворот или просто задержать мяч на лишнюю долю секунды, как противники сумеют оттянуться и, заняв исходные положения для защиты, предотвратить контратаку.

При удачном начале контратаки не следует всем игрокам одновременно бросаться к щиту противника. Хотя каждому игроку предоставляется полная инициатива действий, необходимо перемещаться с учетом движения своих партнеров. Следует обязательно соблюдать некоторое эшелонирование, что упорядочит контратаку и обеспечит страховку на случай потери мяча и контратаки противника.

Если контратаку не удалось закончить броском в корзину, то следует переходить к атаке, которая должна проводиться сообразно принятой командой тактике.

Атакой называется такое игровое положение, когда команда начинает нападение на противников, успевших организовать свою защиту. Обычно атака начинается при вбрасывании мяча из-за боковой или лицевой линии своей тыловой зоны, а также после неудавшейся контратаки.

Основные положения. Во всех случаях при атаке и контратаке необходимо придерживаться следующих основных положений:

- 1) ни один игрок не должен быть без движения. Всякий сделавший передачу обязан поменять свое место с тем, чтобы быть готовым к приему мяча, или должен поставить заслон;
- 2) необходимо, чтобы передачи следовали одна за другой без задержки, однако быстрота передач не должна отражаться на их точности и целесообразности;
- 3) следует избегать нескольких повторных передач между двумя игроками;
- 4) передавая мяч в движении, следует стараться не подпрыгивать. На прыжок тратится время, передача с прыжком менее точна, а главное, что этот прыжок обнаруживает начало передачи;
- 5) игрока, прорывающегося с мячом к щиту, следует обязательно сопровождать с такой же скоростью сзади или с фланга для того, чтобы принять от него передачу, если он не сможет сделать бросок;
- 6) при отскоке мяча от щита игроки ни в коем случае не должны ожидать его снижения стоя на месте. Необходимо подпрыгивать, стремясь овладеть мячом в высшей точке.

2.7. Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. Бег на 20 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Скоростное ведение мяча 20 м.

Ведение - технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным отскоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площадке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им. Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной рукой.

3. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

4. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.*

Высота прыжка определяется следующим образом: в начале обучающийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным в прыжке и исходным стоя с поднятой рукой показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

5. *Челночный бег 40 с на 28 м.*

Из положения высокого старта по сигналу судьи выполняются рывки от лицевой до лицевой линии баскетбольной площадки в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. *Бег на 300 м, 600 м.*

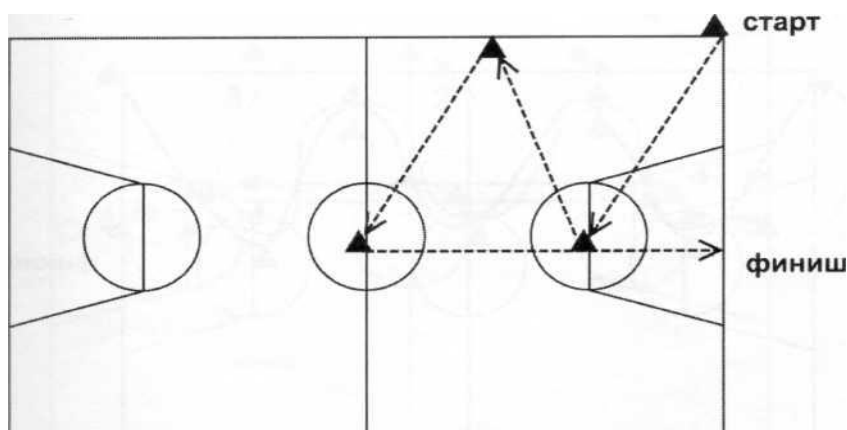
Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 6 - 8 человек.

Техническая подготовка

1. *Передвижение в защитной стойке.*

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

Инвентарь: 3 стойки.

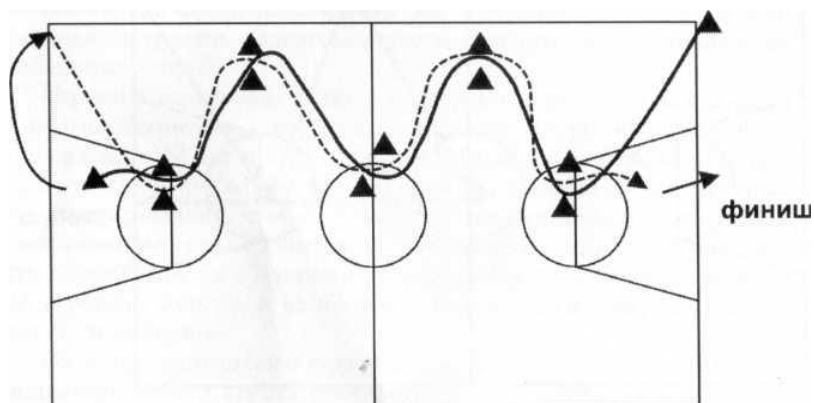


2. *Скоростное ведение.*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу судьи начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку,

проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.
[Пример: $17 \text{ с} + 2 \text{ поп.} = 15 \text{ с}$].



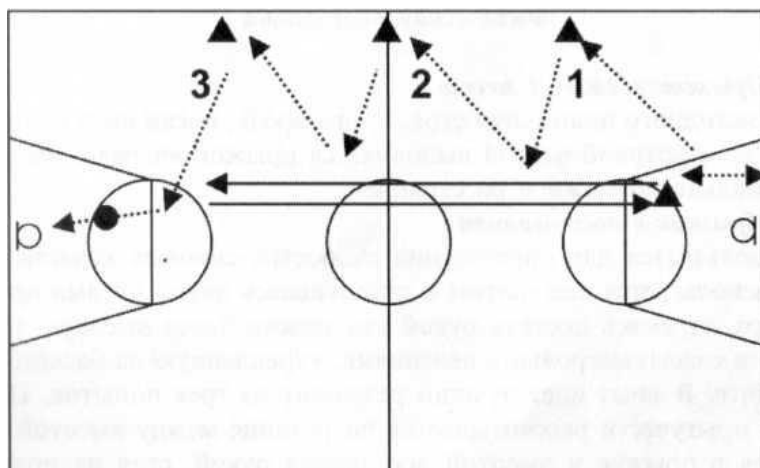
3. Передачи мяча.

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

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

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с. [Пример: $17 \text{ с} + 2 \text{ поп} = 15 \text{ с}$].

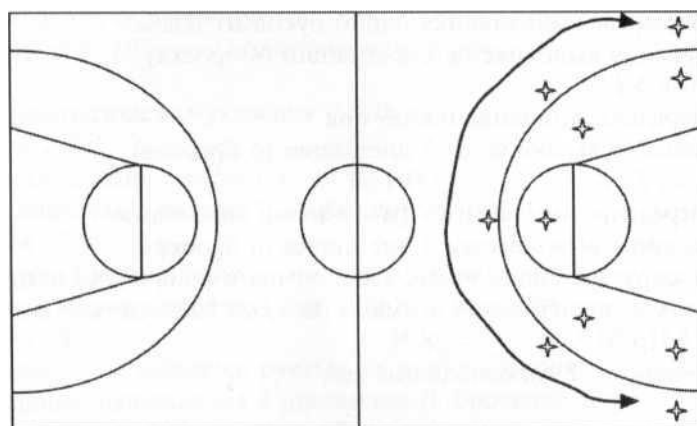


4. Дистанционные броски.

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

Фиксируется количество попаданий (%).

Для ТГ: Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество попаданий (%).



5. Штрафные броски.

Игрок выполняет 10 бросков со штрафной линии. Фиксируется количество попаданий (%).

В содержание контрольных испытаний включаются тесты для различных возрастных групп в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления баскетбольных щитов, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Обязательно участвовать в разминке.

Требования безопасности во время занятий.

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго выполнять правила соревнований по баскетболу.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Оказание первой медицинской помощи.

Во время занятий и соревнований у обучающихся бывают ушибы, ссадины, растяжения связок и суставов, надрывы мышц. На месте ушиба появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда, хлорэтила или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в больницу.

Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2% - ным раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают асептическими наклейками или повязками.

Растяжение связок чаще всего бывает в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку.

При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№ тем	Тема занятий	
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	
3	Специальная физическая подготовка: упражнения для таза и мышц ног. Влияние физических упражнений на организм человека.	
4	Тактика защиты и нападения. Техника игры и нападения.	
5	Правила личной гигиены. Приёмы контроля и самоконтроля. Техника нападения б ловля и передачи мяча.	
6	Броски в корзину одной рукой в движении	
7	Броски в корзину одной рукой с места	
8	Методы обучения и тренировки. Общая физическая подготовка б упражнения для мышц туловища и шеи.	
9	Техника овладения мячом.	
10	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведения и броски мяча.	
11	Техника передвижения. Остановка прыжком	
12	Техника передвижения. Остановка двумя шагами	
13	Повороты вперед. Передвижение в защитной стойке.	
14	Повороты назад. Отбор мяча.	
15	Ведение мяча с высоким отскоком	
16	Ведение мяча с низким отскоком	
17	Ведение мяча со зрительным контролем	
18	Ведение мяча без зрительного контроля	
19	Ведение мяча на месте и в движении	
20	Игра 1*1, борьба за мяч	
21	Развитие скоростно- силовых качеств	
22	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	

23	Индивидуальные действия. Соревнования по баскетболу.	
24	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища	
25	Ловля мяча двумя руками в движении	
26	Ловля мяча двумя руками в прыжке	
27	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	
28	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	
29	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	
30	Броски мяча со средней дистанции.	
31	Индивидуальные действия. Контрольная игра.	
32	Обманные действия и ведение мяча.	
33	Упражнения для мышц ног и таза. Контрольная игра.	
34	Индивидуальные действия.	
35	Ведение мяча по прямой	
36	Ведение мяча по дугам	
37	Ведение мяча по кругам	
38	Ведение мяча зигзагом	
39	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
40	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	
41	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	
42	Броски в корзину одной рукой в движении	
43	Броски в корзину одной рукой в прыжке	
44	Групповые действия. Учебная игра с заданием.	
45	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	
46	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
47	Ловля мяча одной рукой на месте	

48	Ловля мяча одной рукой в движении	
49	Ловля мяча одной рукой в прыжке	
50	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	
51	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты	
52	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	
53	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	
54	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	
55	Передача мяча двумя руками сверху	
56	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	
57	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	
58	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	
59	Броски в корзину одной рукой сверху	
60	Броски в корзину одной рукой от плеча	
61	Броски в корзину одной рукой снизу	
62	Броски в корзину одной рукой сверху вниз	
63	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	
64	Соревнования по возрастным группам.	
65	Командные действия. Развитие двигательных качеств: гибкости и координации.	
67	Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	
68	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	
69	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	
70	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	
71	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	
72	Передача мяча двумя руками с места	
73	Передача мяча двумя руками в движении	

74	Передача мяча двумя руками в прыжке	
75	Передача мяча двумя руками (встречные)	
76	Броски в корзину одной рукой (добивание)	
77	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	
78	Броски в корзину одной рукой с места	
79	«Передай мяч и выходи»	
80	Заслон «Двочка»	
81	Заслон при подборе мяча	
82	Штрафной бросок	
83	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
84	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	
85	Командные действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	
86	Соревнования по возрастным группам по круговой системе.	
87	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	
88	Действия с мячом «Передай мяч и выходи»	
89	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	
90	Обводка соперника с изменением скорости	
91	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
92	Броски в корзину одной рукой (дальние)	
93	Броски в корзину одной рукой (средние)	
94	Групповые действия. Учебная игра с заданием (2*2, 3*3, 4*4).	
95	Групповые действия. Учебная игра с заданием (2*2, 3*3, 4*4).	
96	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	
97	Броски в корзину одной рукой в движении	
98	Броски в корзину одной рукой в прыжке	

99	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	
100	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	
101	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	
102	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	
103	Соревнования по возрастным группам.	
104	Командные действия. Развитие двигательных качеств: гибкости и координации.	
105	Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	
106	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	
107	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	
108	Обводка соперника с изменением скорости	
109	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
110	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	
111	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
112	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
113	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	
114	Командные действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	
115	Соревнования по возрастным группам по круговой системе.	
116	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	
117	Групповые действия. Учебная игра с заданием (2*2, 3*3, 4*4).	
118	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	
119	«Передай мяч и выходи», Наведение на двух игроков	
120	Передача мяча одной рукой от головы	
121	Передача мяча одной рукой от плеча, сбоку (с отскоком)	
122	Броски в корзину одной рукой (дальние)	
123	Броски в корзину одной рукой (средние)	

124	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	
125	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	
126	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	
127	Действия с мячом в парах, тройках, «Тройка»	
128	Действия с мячом в парах, тройках, «Малая восьмерка»	
129	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	
130	Броски в корзину одной рукой в движении	
131	Броски в корзину одной рукой в прыжке	
132	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	
133	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
134	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег 6-ти минут.	
135	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	
136	Наведение на двух игроков	
137	Система быстрого прорыва	
138	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон.	
139	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	
140	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с сопротивлением.	
141	Броски в корзину одной рукой в движении	
142	Броски в корзину одной рукой в прыжке	
143	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	
144	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок», «ФиС», 1980.
2. Дембо А.Г. «Заболевания и повреждения при занятиях спортом». Изд. 2-е перераб. и доп.- Ленинград: «Медицина», 1984.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства». 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: Теория и методика обучения». 4-е изд.: Издательский центр «Академия», 2010.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2008. - М.: «Советский спорт», 2008.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 № 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».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по баскетболу 2012 года.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
12. Столов И.И., Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап»: учебное пособие – М.: «Советский спорт», 2007.
13. Стонкус С.В. «Мы играем в баскетбол». Книга для учащихся. -М.:» Просвещение», 1984.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта».- М.: «Физкультура и Спорт», 2008.
15. Ханин Ю.Л. «Психология общения в спорте».- М.: «ФиС», 2008.
16. Яхонтов Е.Р. «Мяч летит в кольцо». Лениздат, 1984.
17. Барел Пэйе, Патрик Пайе. «Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных».- М.: «ТВТ Дивизион», 2008.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области: <http://mst.mosreg.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования Московской области: <http://mo.mosreg.ru/>
5. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: <http://www.sportedu.ru/>
6. Библиотека Международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
7. Сайт для специалистов физической культуры и спорта ФизкультУРА: <http://www.fizkultura.ru/sci/basketball/>
8. Официальный сайт Российской Федерации баскетбола: <http://russiabasket.ru/>
9. Официальный сайт Федерации баскетбола Московской области: <http://moscowbasket.com/>