**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Спортивная школа «Победа»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ» Директор ГАУ КО «СШ «Победа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Фадеева  « 02 » августа 2022 г. |

**БАСКЕТБОЛ**

**ПРОГРАММА**

**Спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 40)

Принято/рассмотрено тренерским советом Протокол № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

г. Калуга

2022 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка……………………………………………………… | 3 |
| 1. | Нормативная часть…………………………………………………………... | 6 |
| 1.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки……………………... | 6 |
| 1.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта –  баскетбол……………………………………………………………………... |  |
|  | 9 |
| 1.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности………………. | 10 |
| 1.4. | Режимы тренировочной работы……………………………………………. | 10 |
| 1.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…………………………………...... |  |
|  | 11 |
| 1.6. | Предельные тренировочные нагрузки……………………………………... | 12 |
| 1.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…... | 13 |
| 1.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…... | 13 |
| 1.9. | Требования к количественному и качественному составу групп  подготовки…………………………………………………………………… |  |
|  | 16 |
| 1.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки по виду спорта  «баскетбол» …………………..……………………………………………... |  |
|  | 17 |
| 1.11. | Структура годичного цикла………………………………………………… | 18 |
| 2. | Методическая часть……………………………………………………………... | 22 |
| 2.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий……………………….. | 22 |
| 2.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок... | 23 |
| 2.3. | Планирование спортивных результатов…………………………………… | 24 |
| 2.4. | Организация и проведения врачебного контроля………………………..... | 26 |
| 2.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу  подготовки с разбивкой на периоды подготовки………………………….. |  |
|  | 31 |
| 2.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки……………. | 56 |
| 2.7. | Планы применения восстановительных средств………………………….. | 57 |
| 2.8. | Организация инструкторской и судейской практики……………………... | 58 |
| 3. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте  и борьбу с ним……………………………………………………………….. |  |
|  | 60 |
| 3.1. | Теоретическая часть**………………………………………………………….** | 60 |
| 3.2. | План антидопинговых мероприятий……………………………………….. | 61 |
| 4. | Система спортивного отбора и контроля…………………………………. | 63 |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по  виду спорта «баскетбол» ……………………..…………………………… |  |
|  | 64 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе  спортивной подготовки……………………………………………………... |  |
|  | 68 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-  технической и тактической подготовки……………………………………. |  |
|  | 69 |
| 4.4. | Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей  физической и специальной физической подготовки……………………… |  |
|  | 74 |
| 4.5. | Перечень информационного обеспечения…………………………………. | 77 |
|  |  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 года № 40, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В ее основу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет.

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

В процессе тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие

# задачи:

* приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
* гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
* планирование и осуществление тренировочного процесса, включающего в себя обязательное систематическое участие лиц, проходящих спортивную подготовку в официальных спортивных соревнованиях;
* сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности, укрепление здоровья;
* осуществлять медицинское и материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Срок реализации программы** на этапе начальной подготовки – 3 года, на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст занимающихся с 8 лет.

# Методы Программы:

* словесные методы - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
* наглядные методы - методы, которые применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы - методы упражнений, игровые и соревновательные. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения спортсменами навыков игры.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время, индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол приобрел большую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в нашей стране, а также во всем мире. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития 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.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность зависит от того, насколько целеустремленно в процессе спортивной подготовки осуществляется взаимосвязь физического и духовно-нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей.

# Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Баскетбол (англ. Basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

# Отличительными особенностями баскетбола являются:

1. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
2. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для развития дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает спортсменов мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
5. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
6. Самостоятельность действий. Каждый игрок 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.
7. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

# Нормативная часть

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Подготовка спортсменов проводится в 4 этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода спортсмена на следующий этап подготовки. Многолетний период подготовки спортсменов состоит из этапов (Таблица № 1):

# Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих

**спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов в годах | Возраст для  зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| 1. | Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 15 |
| 2. | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 5 | 11 | 10 |
| 3. | Этап совершенствования спортивного  мастерства | Не устанавливается | 13 | 6 |
| 4. | Этап высшего  спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | Не устанавливается |

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

* постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
* постепенный переход от приемов игры к тактическим действиям и их совершенствованию в связи с ростом психофизических возможностей;
* планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий;
* использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

1. **Этап начальной подготовки.** В группу начальной подготовки принимаются дети, подростки 8 (или должно исполниться до конца календарного года) - 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

# Задачи этапа:

* отбор детей, подростков, имеющих способности к занятиям баскетболом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* научить основным приемам и техники игры;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

1. **Тренировочный этап (спортивной специализации)**. На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков 11-14 лет, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

# Задачи этапа:

* повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
* совершенствование специальной физической подготовленности;
* повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
* овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
* индивидуализация подготовки;
* определение игрового амплуа на 4-м тренировочном году;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

1. **Этап совершенствования спортивного мастерства**. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

# Задачи этапа:

* повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
* достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
* совершенствование психологической подготовки;
* сохранение здоровья;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* выход на уровень высшего спортивного мастерства.

1. **Этап высшего спортивного мастерства** - группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы и соответствующие требования, а так же вошедшие в основной или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты.

# Задачи этапа:

* освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки. Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

**Для выполнения поставленных задач необходимо** систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

# Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивно мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Количество часов в  неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 18 | 24 |
| Количество  часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 936 | 1248 |

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 |
| Техническая подготовка (%) | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
| Теоретическая подготовка (%) | 7-10 | 5-7 | 5-7 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |
| Тактическая подготовка (%) | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 20-22 | 20-22 |
| Психологическая подготовка (%) | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 8-10 | 12-14 | 12-14 |
| Интегральная | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 18-20 | 22-24 | 22-24 |
| подготовка (%) |  |  |  |  |  |  |

# Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 20 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |

Объем соревновательной деятельности может изменяться в зависимости от финансирования.

# Режимы тренировочной работы

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы спортивной подготовки.  Тренировочные группы | Количество часов в неделю | Количество  тренировок в неделю | Количество часов |
| **Этап начальной подготовки (группы НП)** | | | | |
| 1. | Группа НП 1 года | 4,5 | 2-3 раза | 1,5 |
| 2. | Группа НП 2, 3 годов | 6 | 3 раза | 2 |
| **Тренировочный этап (группы ТГ)** | | | | |
| 1. | Группа Т 1 года | 10 | 4 раза | 3 |
| 2. | Группа Т 2 года | 12 | 4 раза | 3 |
| 3. | Группа Т 3 года | 12 | 4 раза | 3 |
| 4. | Группа Т 4 года | 12 | 4 раза | 3 |
| 5. | Группа Т 5 года | 12 | 4 раза | 3 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ)** | | | | |
| 1. | Группа ССМ | 18 | 4-5 раз | 4 |
| **Этап высшего спортивного мастерства (группы ВСМ)** | | | | |
| 1. | Группа ВСМ | 24 | 6 раз | 4 |

Режим тренировочной работы в государственном автономном учреждении «Спортивная школа «Победа» для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным директором.

# Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях. Необходимо вести контроль над использованием фармакологических средств.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

* + уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
  + развитая способность к проявлению волевых качеств;
  + устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
  + степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
  + способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
  + развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
  + способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

* + соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки (в соответствии с таблицей № 2);
  + прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки;
  + соответствие уровня физической подготовленности (в соответствии с таблицами №№ 22 - 25);
  + наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
  + соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

# Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные величины нагрузок. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: максимальный суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11, согласно таблице № 6.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

# Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Год подготовки | До 1 года | Свыше 1 года | До  2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3 | 4 | 4 | 4-5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 104-156 | 156 | 208 | 208 | 208-260 | 312 |

# Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для основных игроков спортивной школы ведущими соревнованиями могут быть: первенство России, первенство ЦФО, первенство области, турниры. Для начинающих баскетболистов основными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных игр надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом подготовки, контрольные соревнования от 1-го до 7-и в год, отборочные – от 1-го до 3-х, основные турниры от 1-го до 3-х, согласно таблице № 4.

# Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию Оборудование и спортивный инвентарь,

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, сетка, корзина с кольцом, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 12. | Свисток | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 4 |
| 14. | Скакалка | штук | 24 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица № 7.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовк и | | Тренировочны й этап (этап спортивной специализации  ) | | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | | Этап высшего спортивног  о мастерства | |
| количество | срок эксплуатаци  и (лет) | количество | срок эксплуатаци  и (лет) | количество | срок эксплуатаци и (лет) | количество | срок эксплуатаци и (лет) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на  занимающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершен- ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на занимаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю щегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетичес- кие | пар | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на занимаю щегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимаю щегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на занимаю щегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на занимаю щегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комп лект | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комп лект | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комп лект | на занимаю щегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на занимаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимаю щегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

# Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в  группы (лет) | Наполняемо сть групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 года | 8 | 15 |
| 2 года | 9 |
| 3 года | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 года | 11 | 10 |
| 2 года | 12 |
| 3 года | 13 |
| 4 года | 14 |
| 5 года | 15 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Не устанавливается | 13 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | Не устанавлива  ется |

# Комплектование групп на этапах подготовки

**Начальной подготовки** - на него зачисляются дети 8 лет (или должно исполниться до конца календарного года) и старше, желающие заниматься баскетболом и выполнившие приемные нормативные требования. Поступающие должны иметь медицинские документы, подтверждающие отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом.

**Тренировочный этап**. Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке и обязательную техническую программу.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, обязательную техническую программу, а также первый спортивный разряд.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах этапа совершенствование спортивного мастерства, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, обязательную техническую программу, а также спортивный разряд Кандидат в мастера спорта.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# Объем индивидуальной спортивной подготовки по видам спорта

**«баскетбол»**

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

В связи с этим на первом этапе подготовки, проведение занятий сочетает в себе показ упражнения с объяснением, при освоении нового технического приема. Основная задача занятий - освоение отдельных элементов и их соединений в технические приемы. Одновременно с этим решаются задачи физического развития. Акцент в работе на этапе спортивного совершенствования по физической подготовке делается преимущественно на силовые, скоростно–силовые и функциональные способности, не упуская при этом из виду разностороннее развитие и укрепление здоровья.

Одной из форм физического развития спортсменов является организация дополнительных занятий в группах спортивного совершенствования. Современный уровень спорта требует такой спортивной подготовки, что одних только командных тренировок, проводимых под руководством тренера недостаточно. Нужно обратить особое внимание на необходимость самостоятельной и индивидуальной тренировки в общем тренировочном процессе, как одного из видов и способов повышения мастерства спортсменов. Индивидуальная тренировка имеет свои преимущества:

1. Она интенсивна и поэтому эффективна. В такой тренировке спортсмен имеет возможность многократно повторять технический прием, больше времени уделять технике, тренеру удобнее указывать спортсмену на ошибки, допускаемые им при выполнении упражнения.
2. В индивидуальной тренировке спортсмен самостоятельно, более осознанно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы.
3. Различные формы индивидуальной тренировки особенно важно использовать при совершенствовании техники (до 50% и более времени, отводимого на весь тренировочный процесс).

Только при помощи ежедневных самостоятельных занятий, начиная с юношеских лет, можно добиться высокого мастерства. Никакой тренер не сумеет подготовить высококвалифицированного спортсмена, если сам он не будет ежедневно стремиться к этому. Спортсмен, занимающийся самостоятельно, сознательно думает о повышении своего мастерства, о своей спортивной форме. Он интересуется всем, что касается баскетбола. А это – обязательное условие для достижения высокого мастерства.

# Структура годичного цикла

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительным этапом (обще- подготовительный этап, специально-подготовительный этап), предсоревновательный этап, соревновательный и переходный этапы.

# Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

**Подготовительный этап**

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, базовым приёмам игры в баскетбол.

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

Обще-подготовительный этап

Задачи этапа: ознакомление с новым материалом, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 2-3. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 2-3. Длительность этапа составляет два-три недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

# Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 2-3. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

# Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле на первом этапе подготовки - проводятся 3-5 подвижных игр через день отдыха, на втором и третьем этапе подготовки - 3-5 подвижных игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

# Переходный этап

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

# Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

**Подготовительный этап**

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

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

Обще-подготовительный этап

Задачи обще-подготовительного этапа: изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4. Длительность

этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 4. Длительность этапа составляет четыре недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

# Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

# Соревновательный этап

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

# Переходный этап

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

# Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства

**Подготовительный этап**

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

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

Обще-подготовительный этап

Задачи обще-подготовительного этапа: научить новому материалу, повысить функциональные возможности, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4-5. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачей специально-подготовительного этапа является - системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения

технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 4-5. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

# Предсоревновательный этап

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 4-5. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В середине и в конце каждого микроцикла используются упражнения соревновательной направленности.

# Соревновательный этап

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

# Переходный этап

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

# 2. Методическая часть

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

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста спортсменов, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

# Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь этап подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме.

Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в

форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

# Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность спортсменов.

# Требования к технике безопасности

**в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Для достижения поставленных целей и задач перед спортсменами необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

* + проводить тренировочные занятия в соответствии с Программой;
  + готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
  + использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
  + организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
  + провести инструктаж со спортсменами по технике безопасности;
  + вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в журнале;
  + проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
  + перед занятием выяснить самочувствие спортсменов;
  + приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно- связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

# Рекомендуемые объемы

**тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом тренировочном плане в таблице № 10.

# Годовой тренировочный план

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершен- ствования спортивного мастерства | | Этап соверше н- ствован  ия спортив | |
|  |  | | |  | | | | |  | | ного  мастерст ва |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | СС-1 | СС  свыше года | ВСМ |
| **Количество часов в**  **неделю** | **4,5** | **6** | **6** | **10** | **12** | **12** | **12** | **12** | **18** | **20** | **24** |
| **1. Теоретическая подготовка (Антидопинговые**  **правила)** | 4 | 6 | 6 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| **2. Общая физическая**  **подготовка** | 76 | 93 | 93 | 55 | 65 | 65 | 65 | 65 | 74 | 103 | 140 |
| **3. Специальная физическая**  **подготовка** | 22 | 33 | 33 | 70 | 85 | 85 | 85 | 85 | 155 | 170 | 174 |
| **4. Техническая**  **подготовка** | 55 | 67 | 67 | 125 | 150 | 150 | 150 | 150 | 205 | 228 | 237 |
| **5. Тактическая и психологическая подготовка, восстановитель**  **ные мероприятия** | 25 | 43 | 43 | 125 | 150 | 150 | 150 | 150 | 248 | 260 | 352 |
| **6. Технико- тактическая (интегральная)**  **подготовка** | 25 | 38 | 38 | 45 | 60 | 60 | 60 | 60 | 84 | 93 | 115 |
| **7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** | 20 | 25 | 25 | 71 | 85 | 85 | 85 | 85 | 134 | 148 | 190 |
| **8. Контрольно- переводные**  **испытания** | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **9. Медицинское**  **обследование** | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| **Всего часов** | **234** | **312** | **312** | **520** | **624** | **624** | **624** | **624** | **936** | **1040** | **1248** |

# Планирование спортивных результатов

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

Планирование в системе спортивной подготовки основывается на требованиях к знаниям и умениям спортсменов в баскетболе:

# К концу первого года спортсмены обязаны: знать:

* технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* правила личной гигиены;
* знать простейшие правила подвижных игр. Уметь:
* выполнять перемещения в стойке;
* играть в подвижные игры;
* остановку в два шага и прыжком;
* делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

# К концу второго, третьего, четвёртого года:

знать:

* историю Российского баскетбола;
* лучших игроков Белгородской области и России;
* следить за выступлением Белгородских команд в Российском чемпионате;
* знать азбуку баскетбола (основные технические приемы). Уметь:
* передвигаться в защитной стойке;
* выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
* ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
* выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
* владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
* играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

# К концу пятого и шестого года:

знать:

* профилактику травматизма на занятиях;
* основные этапы Олимпийского движения;
* правила проведения соревнований. Уметь:
* выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
* владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
* вырывать и выбивать мяч;
* играть в баскетбол по правилам.

# К концу седьмого года:

знать:

* оказание первой доврачебной помощи;
* официальные правила ФИБА. Уметь:
* выполнять челночный бег с ведением мяча;
* ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
* владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
* выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
* играть в баскетбол по правилам.

# К концу восьмого года:

знать:

* значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
* жесты судей, заполнение технического и игрового протокола. Уметь:
* выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите; (перехват мяча; борьба за отскок);
* вести мяч без зрительного контроля;
* применение персональной защиты;
* играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
* участие в квалификационных соревнованиях;
* выполнять судейство.

# К концу девятого, десятого года:

знать:

* правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу. Уметь:
* выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
* атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки;
* применять позиционное нападение и зонную защиту;
* играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, а также ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами.

# Организация и проведение врачебного контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально- биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

Контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи контроля:

* + учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + определение различных сторон подготовленности спортсменов;
  + выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата;
  + оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

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

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

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

* + анкетирование, опрос;
  + наблюдение;
  + тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* + углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;
  + оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

# Требования к организации психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

* + оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
  + оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
  + проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
  + соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

* + формирование мотивации занятий спортом;
  + воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
  + аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
  + совершенствование быстроты реагирования;
  + совершенствование специальных умений и навыков;
  + регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
  + выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
  + управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

* + личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
  + стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
  + объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
  + способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
  + степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
  + возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др. **Биохимический контроль** включает:
  + текущие обследования;
  + этапные комплексные обследования;
  + углубленные комплексные обследования;
  + обследования соревновательной деятельности.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля над функциональным состоянием юных баскетболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 9 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице № 11 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

# Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица № 11

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

# Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд/10 сек. | уд/мин. |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером перед тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: Р = [(Р1 +Р2 + Р3) - 200] /10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 13.

# Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица № 13

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руфье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Контроль над состоянием здоровья и переносимостью тренировочных соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

# Внешние признаки утомления

Таблица № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внешние признаки утомления | Степень утомления | | |
| Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Окраска кожи | Небольшое  покраснение | Значительное  покраснение | Резкое покраснение или  побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая  (плечевой пояс) | Очень большая, появление соли на  висках, на майке, рубашке |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими  вздохами, сменяющимися |
| Движение | Быстрая  походка | Неуверенный шаг,  покачивание | Резкие покачивания, отставания  при ходьбе, беге, в походах |
| Внимание | Хорошее,  безошибочное выполнение | Неточность  в выполнении команды, ошибки | Замедленное выполнение команд,  указаний при перемене направлений передвижений |
|  |  |  | воспринимаются только громкие  команды |
| Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку,  сердцебиение | Жалобы на теже явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту |

# Оценка самочувствия

Таблица № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Состояние организма | Баллы |
| 1. | Исключительно легкое состояние | 10 |
| 2. | Высокая работоспособность, большое желание тренироваться | 9 |
| 3. | Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее | 8 |
| 4. | Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки | 7 |
| 5. | Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах | 6 |
| 6. | Сильное утомление, нежелание тренироваться | 5 |
| 7. | Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках | 4 |
| 8. | Общее недомогание | 3 |
| 9. | Болезнь | 2 |

# Программный материал для практических занятий

**по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки Теоретическая подготовка**

# Этап начальной подготовки История развития баскетбола.

Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры.

# Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура и спорт». Физическая культура и спорт как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

# Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.

# Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

# Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечнососудистая система и кровообращение.

# Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

# Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

# Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий.

Профилактика спортивного травматизма.

# Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

# Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

# Планирование и контроль спортивной подготовки

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки.

# Основы техники игры и техническая подготовка

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

# Тренировочный этап История развития баскетбола

Создание ФИБА. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

# Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Роль физической культуры и спорта в молодежной среде. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

# Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

# Основы спортивной подготовки

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия утренней гимнастикой, составление комплексов утренней гимнастики.

# Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение. Органы чувств.

# Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиеническое значение естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим.

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. Профилактика вредных привычек.

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.

# Основы спортивного питания

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Требования к питанию: количество и качество

продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Водный режим.

Основные принципы построения спортивного питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи. Энергозатраты спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии юного спортсмена.

Правильный режим питания для спортсмена. Режим питания во время соревнований и тренировочного сбора.

# Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

# Требования техники безопасности при занятиях баскетболом

Требования техники безопасности до начала, во время и после занятий. 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.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях спортом.

# Нравственные и волевые качества спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

# Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

# Планирование и контроль спортивной подготовки

Составление индивидуальных планов подготовки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по этапам подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

# 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 развития быстроты движений, быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники

движений. Виды проявления ловкости. Методика развития ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

# Основы техники игры и техническая подготовка

Методические приемы и средства техники игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

# Основы тактики игры и тактическая подготовка

Методические приемы и средства тактики игры. Разнообразие тактических приемов. Интегральная подготовка.

# Спортивные соревнования

Положение о проведении соревнований по баскетболу. 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. Разработка стратегии игры. Анализ игры и выступлений на соревнованиях.

# Этап совершенствования спортивного мастерства История развития баскетбола

Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

# Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Присвоение судейских категорий. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

# Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

# Основы спортивной подготовки

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки, соревновательных нагрузок. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

# Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма человека.

# Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Режим дня во время соревнований. Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания.

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. Профилактика вредных привычек.

Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной профилактики.

# Основы спортивного питания

Понятие о спортивном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Водный режим. Основные принципы построения спортивного питания. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Энергозатраты спортсмена. Режим питания во время соревнований и тренировочного сбора.

# Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования безопасности к оборудованию и инвентарю в баскетболе. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста.

# Требования техники безопасности при занятиях баскетболом

Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. 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.

# Развитие нравственных и волевых качеств у спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

# Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Основные приемы и виды спортивного массажа и самомассажа.

# Планирование и контроль спортивной подготовки

Составление индивидуальных планов подготовки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

# Физические способности и физическая подготовка

Методика развития физических качеств в процессе многолетней подготовки.

# Спортивные соревнования

Командный план соревнований, положение о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Разработка стратегии игры. Анализ игры и выступлений на соревнованиях.

# Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Задачи общей физической подготовки:

* + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  + освоение комплексов физических упражнений;
  + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов. Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В тренировках широко используют ОРУ без предметов, с предметами (набивные мячи гантели и т. д.), прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление спортсменов.

Кроме правильного подбора упражнений большое значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение её в процессе тренировочных занятий.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходованием энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним спортсменов и как следствие

- к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства спортсмена. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

Попытка соединить высокую скорость передвижения и не в совершенстве усвоенные приемы приводит к тому, что - либо ухудшается точность, либо падает скорость. Для баскетбола неприемлемо ни, то, ни другое. Поэтому применение на разных этапах тренировки комбинированных упражнений в скорости и технике (когда технические приемы выполняются непосредственно во время ускорения) с целью развития баскетболистов нецелесообразно. Использование таких упражнений будет обоснованно лишь при условии совершенного владения приемами на основе первоначального раздельного совершенствования качества быстроты и техники игры. При этом, очень важно, чтобы предварительное овладение приемами техники приходило, как рекомендуют специалисты, на так называемой «контролируемой» скорости (близкой к максимальной, но не равной ей).

Это позволяет сохранять скоростно-силовую структуру движения, характерную для максимальной скорости, и одновременно осуществлять контроль над техникой его исполнения.

Однако в дальнейшем комбинированные упражнения необходимы, что связано с особенностями выполнения технических приемов в игре. Большинство приемов техники осуществляется в возможно более короткие временные отрезки и, как уже сказано, на фоне передвижения, которое в идеале должно быть максимально быстрым. Поэтому, помимо достижения высокой скорости и точности выполнения отдельного приема вне зависимости друг от друга необходимо уметь сочетать их.

Для игровой деятельности наиболее характерны комбинации с быстрой сменой одних другими. Важно такое сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения нескольких чередующихся приемов. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и быстроте передвижений с одновременным выполнением нескольких технических приемов, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

В процессе отыскания специальных средств по развитию быстроты обнаружено благоприятное влияние этих упражнений на развитие ловкости.

Ловкость. Имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связно с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением

ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях. Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой.

Различают три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений. Вторая - пространственной точностью и координацией в сжатые сроки. Третья, высшая степень ловкости - проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все 3 степени ловкости. Причем наиболее важную роль играет высшая степень. В противном случае, как бы виртуозно и точно не исполнялись приемы в стандартных не изменяющихся условиях, они будут малоэффективны при внезапных непрерывных изменениях игровых ситуаций.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справиться спортсмены, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также, разные условия старта для партнеров по упражнению один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д. Различие условий старта и условий, решаемых при передвижении, неотъемлемая особенность действий баскетболистов.

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную (проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий и пассивную проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д.). Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от свойств суставного и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Наиболее важные из них: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела

в данном направлении, форма и степень соответствия, и размеры сочленяющих суставных концов костей и т.д. За счет улучшения мышц и связок гибкость увеличивается.

Гибкость зависит от возраста: обычно у детей она наибольшая. С возрастом гибкость снижается. Принято считать, что наиболее оптимальные условия для ее развития создаются в 10-16 лет. Гибкость зависит от пола. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей. Мальчики отстают в развитии гибкости от девочек по ряду показателей примерно на 20-30%. Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений в процессе разминки, упражнений на растягивание повышается эластичность и температура мышц, улучшается гибкость и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена). Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости упражнения выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Для движений в предплечье и тазобедренных суставах от 15-25 (8 лет) до 30-45 (13-17 лет) повторений в серии. Пассивные и статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастет масса мышц и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача подержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

Выносливость во многом зависит от силы напряжения мышц, выраженной в процентах от максимальной. Чем меньший процент составляет усилие по отношению к максимальной силе мышц, тем выше будет выносливость.

Быстрота характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Быстрота - способность, человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют элементарные (быстрота простой и сложной реакции, быстрота одиночного движения) и комплексные формы проявления быстроты (быстрота перемещения баскетболиста).

Совершенствование отдельных сторон быстроты баскетболиста с применением общепринятых средств является первостепенной задачей. Однако это только одна сторона, известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В баскетболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов - помех.

# Средства общей физической подготовки для всех этапов подготовки

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

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц**. Могут выполняться с предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

# Упражнения на развитие физических качеств,

**в том числе с использованием упражнений других видов спорта**

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

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). Выполнения обще- развивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения по типу «Полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 час (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

# Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

* + развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  + повышение индивидуального игрового мастерства;
  + освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  + повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей спортсменов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико- тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

К факторам, регулирующим влияние упражнений, относят степень напряжения, количество повторений, длительность пауз.

СФП базируется на ОФП спортсменов. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годичному циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития при параллельном или одновременном совершенствовании координации движении и специальных приемах и развитии двигательных возможностей.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения.

Общая (аэробная) выносливость развивается в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин.) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость, как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечнососудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами развития общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных).

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под скоростной выносливостью понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении

челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели предстоящего движения (потенциал готовности), что позволяет заранее с опережением событий подготовить испольные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального упражнения движениями и функционального совершенствования соответствующих исполнительных механизмов.

Ряд экспериментальных работ свидетельствует об эффективности использования отягощения для совершенствования различных форм быстроты, в частности, частоты движении и латентного времени двигательной реакции.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего (двигательного) усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в-третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке притом ином способе выполнения - важное условие, определяющее эффективность СФП.

Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения. Исходя из некоторых критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другое.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Круговой метод является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Он способствует главным образом повышению, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольной метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение

должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

# Средства специальной физической подготовки

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ускорения, рывки на отрезках от 3м. до 40м. 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10м. до 50м.). 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.

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. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, 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 и 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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).

# Техническо-тактическая подготовка

Задачи технико-тактической подготовки:

* + овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  + приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  + развитие специальных психологических качеств;
  + способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
  + освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

# Техническая подготовка

**Техника нападения.**

1. Передвижения и стойки: передвижения c максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3- секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).
3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

# Техника защиты.

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.
2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

# Распределение средств технической подготовки по годам обучения

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы началь-ной подго-товки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствова ния и высшего  спортивного мастерства |
| Этап подготовки | | | | | | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | Без ограничений |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на  месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в  движении |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в  прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при  встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при  поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при  движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на  месте |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в  движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при  встречном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при  поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при  движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками  сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от  плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от  груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками  снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с  места | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в  движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в  прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками  (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками  (поступательные) |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на  одном уровне |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками  (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой  сверху |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной от головы |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от  плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой  сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой  снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с  места | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в  движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в  прыжке |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой  (встречные) |  |  | + | + | + | + | *+* |  |
| Передача мяча одной рукой  (поступательные) |  |  | + | + | + | + | *+* | + |
| Передача мяча одной рукой на  одном уровне |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой  (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким  отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким  отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным  контролем |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного  контроля |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением направления |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом  и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом  под ногой |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками  сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  от груди | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  снизу | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками  (добивание) | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками  с отскоком от щита |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками  с места |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  (дальние) |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  (средние) |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  прямо перед щитом |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  под углом к щиту |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками  параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой  сверху |  | + | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой  от плеча |  | + | *+* |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой  снизу |  | + | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой  сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой  (добивание) |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с  отскоком от щита |  | + | *+* | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с  места |  | + | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в  движении |  | + | *+* | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в  прыжке |  | + | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой  (дальние) |  |  | *+* | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Броски в корзину одной рукой  (средние) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой  (ближние) |  |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой  прямо перед щитом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой  под углом к щиту |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой  параллельно щиту |  | + | + | + | + | *+* | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при  поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Кувырки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставные шаги | + |  |  |  |  |  |  |  |

# Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

* + овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
  + овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
  + формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
  + развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
  + изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
  + изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

# Распределение средств тактической подготовки по этапам подготовки Тактика нападения

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенство вания и высшего спортивного  мастерства |
| Этап подготовки | | | | | | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | Без  ограничений |
| 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 центрового |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения  без центрового |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + | + |

# Тактика защиты

Таблица № 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенств ования и высшего спортивного  мастерства |
| Этап подготовки | | | | | | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | Без  ограничений |
| 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 зашиты |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |

# Интегральная подготовка

**Средства интегральной подготовки.**

Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Взаимосвязь заданий в играх и установок в календарных соревнованиях.

# Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

* + привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
  + формирование установки на тренировочную деятельность;
  + формирование волевых качеств спортсмена;
  + совершенствование эмоциональных свойств личности;
  + развитие коммуникативных свойств личности;
  + развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

# Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена определенным видом спорта. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика».
2. Становление личности спортсмена, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
3. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

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

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

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

# Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, большое значение, в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

# Средства восстановления:

* + рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
  + рациональное построение тренировочного занятия;
  + постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
  + разнообразие средств и методов тренировки;
  + переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
  + чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
  + изменение пауз отдыха, их продолжительности;
  + оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
  + оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
  + оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + упражнения для активного отдыха и расслабления;
  + дни профилактического отдыха.

# Психологические средства восстановления:

* + создание положительного эмоционального фона тренировки;
  + переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
  + внушение;
  + психорегулирующая тренировка.

# Медико-биологические средства восстановления:

* + гигиенические средства;
  + водные процедуры закаливающего характера;
  + душ, теплые ванны;
  + прогулки на свежем воздухе;
  + рациональные режимы дня и сна, питания;
  + витаминизация;
  + тренировки в благоприятное время суток.

# Физиотерапевтические средства восстановления

* + душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 380 и продолжительностью 12-15 минут, прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-280 и продолжительностью 2 - 3 минуты;
  + ванны хвойные, жемчужные, солевые;
  + бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  + кислородотерапия;
  + массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

# Организация инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки. Проводится с целью получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое значение – у спортсменов прививается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

# План инструкторской и судейской практики

Таблица № 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершен- ствования спортив ного  мастерства | Этап высшего совершен- ствования спортив ного  мастерства |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | СС-1 | ВСМ |
| Инструкторская и судейская практика, (%) | - | - | - | 0,5 | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

# План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

* + 1. **Теоретическая часть**

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с

лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* + проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
  + ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
  + ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

1. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
2. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
3. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке

препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

# План антидопинговых мероприятий

Таблица № 19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный**  **за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора | 1 раз в год |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») |  | Тренер | 1 раз в месяц |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй онлайн» | Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора | 1 раз в год |
| 5. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Спортсмены | 1 раз в год |
| 6. Родительское  собрание | «Роль  родителей в | Тренер | 1-2 раза в год |
|  |  | процессе формирования антидопинговой  культуры» |  |  |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора | 1 раз в год |
| Тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Онлайн  обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Проверка  лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствова ния спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Процедура допинг- контроля»,  «Подача запроса на ТИ»,  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение заместитель директора | 1-2 раза в год |

# 4. Система спортивного отбора и контроля

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

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только этап подготовки, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту, спортсмены в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. В группах в основном тренируются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста.

Контрольные нормативы подготовленности баскетболистов по этапам подготовки, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблицах.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к

16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблице.

# Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста

**и влияния физических качеств и телосложения**

# на результативность по видам спорта «баскетбол»

**Краткая 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, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом. Принято разделять на младший (8-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

**Младший возраст (8-10 лет)**. Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает 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 мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

**Юношеский возраст (15-18 лет)** характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности спортсменов. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма —

«врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят обще-развивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

# Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов

**развития физических качеств занимающихся**

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. 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.

Строить подготовку у занимающихся 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 № 21представлены 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

Мальчики (8-13 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Длина тела |  |  |  |  | + | +++ |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | ++ |
| Быстрота | +++ | +++ | + |  |  |  |
| Скоростно-силовые |  | + | + | + | + | ++ |
| качества |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  | ++ | ++ |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | +++ |
| Гибкость |  |  |  |  | +++ |  |
| Координация |  | +++ | ++ |  | +++ |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + |  |

Девочки (8-13 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические  качества | Возраст, лет | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Длина тела |  |  | + | + | + | + |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |
| Быстрота | +++ | +++ | +++ | ++ |  |  |
| Скоростно-силовые  качества | +++ | +++ | + |  |  |  |
| Сила | + | + | ++ |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | + |
| Гибкость |  |  |  | +++ | +++ | ++ |
| Координация | +++ | +++ | +++ | +++ |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + | ++ |

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. 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 занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, 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 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 занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации, занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

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

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми 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.

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 22

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

# Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

**Результат реализации Программы 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.

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

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
* федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
* общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
* предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* основы спортивной подготовки;
* 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 избранным видом спорта. В области общей физической подготовки:
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* 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 индивидуального игрового мастерства;
* освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области игры в баскетбол:

* овладение основами техники и тактики игры в баскетбол;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

# Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

* этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
* текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
* оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в спортивной школе

«Победа» используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

* уровень усвоения спортсменами преподаваемого материала;
* качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
* уровень аэробной выносливости, координационных возможностей. б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
* выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
* планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
* выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий. в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
* уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
* качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

* стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
* выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 23

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | сек. | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | сек. | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места с взмахом руками | см | не менее | |
| 20 | 16 |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 24

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | сек. | не более | |
|  |  |  | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | сек. | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
|  |  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | сек. | не более | |
| 10 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места с взмахом руками | см | не менее | |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 сек | м | не менее | |
| 183 | 168 |
| 2.4. | Техническое мастерство | | Обязательная программа | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

Таблица № 25

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | сек. | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | сек. | не менее | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | сек. | не более | |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места  с взмахом руками | см | не менее | |
| 46 | 40 |
| 2.3. | Челночный бег на дистанции  28 м за 40 сек | м | не менее | |
| 232 | 205 |
| 2.4. | Техническое мастерство | | Обязательная программа | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

Таблица № 26

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | сек. | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | сек. | не менее | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине (1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
|  |  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | сек. | не более | |
| 8 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места с взмахом руками | см | не менее | |
| 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 сек | м | не менее | |
| 249 | 221 |
| 4. | Техническое мастерство | | Обязательная программа | |

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 27.

# Комплекс контрольно-переводных нормативов

**по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**юноши**

Таблица № 27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **НП-1**  **(8 лет)** | **НП-2**  **(9 лет)** | **НП-3**  **(10 лет)** | **ТГ-1**  **(11лет)** | **ТГ-2**  **(12 лет)** | **ТГ-3**  **(13 лет)** | **ТГ-4**  **(14 лет)** | **ТГ-5**  **(15 лет)** | **ССМ**  **(13 лет)** | **ССМ-1**  **(13 лет)** | **ВСМ**  **(14 лет)** |
| Бег 30 м (сек.) | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,7 | 4,7 |
| Челночный бег  3х10 м. | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 9,3 | 8,8 | 8,3 | 7,8 | 7,5 | 7,2 | 7,2 | 7,2 |
| Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см.) | 110 | 117 | 124 | 130 | 147 | 164 | 181 | 198 | 215 | 215 | 215 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (см.) | 20 | 25 | 30 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 46 | 47 | 49 |
| Скоростное ведение мяча 20м  (сек.) | - | - | - | 10 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8 |
| Челночный бег на дистанции 28 м. за  40 сек. (м.) | - | - | - | 183 | 193 | 203 | 212 | 222 | 232 | 240 | 249 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | - | - | - | - | - | - | - | - | 36 | 36 | 36 |
| Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | - | - | - | - | - | - | - | - | 49 | 49 | 49 |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| Комбинированные  упражнения (сек.) | - | - | 32 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| Броски с точек (%) | - | - | 50-53 | 53-57 | 57-60 | 60-63 | 63-67 | 67-70 | 70-73 | 73-77 | 80-83 |
| Штрафные броски  (%) | - | - | - | 53-57 | 57-60 | 60-63 | 63-67 | 67-70 | 70-73 | 73-77 | 80-83 |

# Комплекс контрольно-переводных нормативов

**по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **НП-1**  **(8 лет)** | **НП-2**  **(9 лет)** | **НП-3**  **(10 лет)** | **ТГ-1**  **(11лет)** | **ТГ-2**  **(12 лет)** | **ТГ-3**  **(13 лет)** | **ТГ-4**  **(14 лет)** | **ТГ-5**  **(15 лет)** | **ССМ**  **(13 лет)** | **ССМ-1**  **(13 лет)** | **ВСМ**  **(14 лет)** |
| Бег 30 м (сек.) | 7,1 | 6,8 | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| Челночный бег  3х10 м. | 10,6 | 10,2 | 9,9 | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 8,0 | 8,0 |
| Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см.) | 105 | 11 | 115 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 | 180 | 180 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками (см.) | 16 | 21 | 26 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Скоростное ведение мяча 20м  (сек.) | - | - | - | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 9,3 | 8,9 | 8,4 | 8,6 | 8,9 |
| Челночный бег на дистанции 28 м. за  40 сек. (м.) | - | - | - | 168 | 175 | 183 | 190 | 197 | 205 | 213 | 221 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 15 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | - | - | - | - | - | - | - | - | 43 | 43 | 43 |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| Комбинированные  упражнения (сек.) | - | - | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| Броски с точек (%) | - | - | 47-50 | 50-53 | 53-57 | 57-60 | 60-63 | 63-67 | 67-70 | 70-73 | 73-77 |
| Штрафные броски  (%) | - | - | - | 50-53 | 53-57 | 57-60 | 60-63 | 63-67 | 67-70 | 70-73 | 73-77 |

# Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки

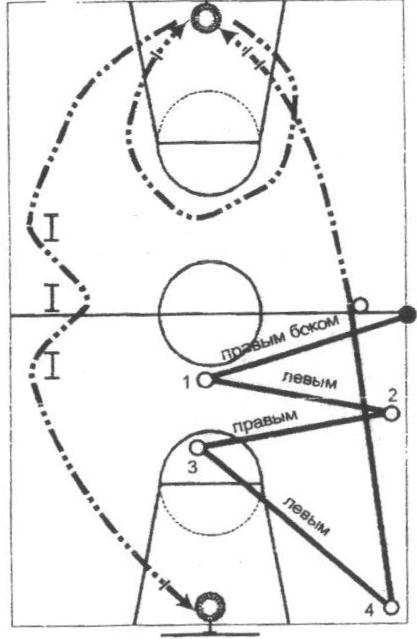
**Физическая подготовка:**

1. Бег на 30 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Спортсмен по команде обегает первую фишку справа с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку слева с ведением левой рукой, последнюю фишку – справа, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку слева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.
3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
7. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.
8. Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

# Техническое мастерство: 1 упражнение:

Комбинированные упражнения.

Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;

* + Ведение броском;
  + Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
  + Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения.

1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

# упражнение:

Броски с точек – 4\*10 бросков с различных точек средней дистанции в установленный лимит времени.

Для тренировочных групп: 5,5 мин.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин. Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин.

Подсчитывается процент попадания.

Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности.

# упражнение:

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

# Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с планом работы спортивной школы в установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования заносят в ведомость. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно- переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить тренироваться на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

# Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования.

Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам.

Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т. Д. Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины.

Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

Программа комплексного тестирования состоит из ряда блоков:

* 1. Оценка субъективного статуса осуществляется по 10-бальной системе (продолжительность и качество ночного сна (ч), качество засыпания вечером и пробуждения утром, нервозность, спортивная форма, аппетит), фиксируются жалобы спортсмена. Избыточные психофизические перегрузки вне тренировок (учёба, быт, личная жизнь) провоцируют развитие патологических процессов. Самооценка функционального состояния совместно с получаемыми данными объективного исследования дают возможность правильно оценить состояние спортсмена, выявить патогенетические механизмы развития патологических и предпатологических состояний. Такая корректировка объективных данных весьма важна при оценке явления диссимуляции у спортсменов.
  2. Лабораторный контроль (определению основных прямых циркуляторных показателей, КФК, лактата, ЛДГ, мочевины и др.).
  3. Антропометрические исследования **(**рост, вес, окружность грудной клетки).
  4. Анализ ЭКГ. Наличие патологических изменений, особенностей ЭКГ у спортсменов оценивается до и после физической нагрузки.

По результатам исследования выносится заключение о функциональной готовности спортсмена к выполнению спортивных нагрузок.

# Перечень информационного обеспечения

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997г.
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
11. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
12. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. – М., 2009г.
13. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
16. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.
17. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
18. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76. 20.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ.
19. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 114).

# Перечень Интернет- ресурсов

* 1. [http//www.basket.](http://www.basket.ru/)ru
  2. [http//www.sports.](http://www.sports.ru/)ru
  3. [http//www.](http://www.minsport.gov.ru/)min[sport.](http://www.minsport.gov.ru/)gov[.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
  4. [http//www.consultant.](http://www.consultant.ru/)ru
  5. [http//www.](http://www.world-sport.org/)world-[sport.org](http://www.world-sport.org/)