Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная спортивная школа-интернат «Спарта»

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
от 28.08 2015 г.
Протокол № 1

УТЕРЖДАЮ
Директор
ГОАОУ СОШ «Спарта»
_____Д.В.Чебанов
«28» 08 2015 г.

БАСКЕТБОЛ

Дополнительная предпрофессиональная программа

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114

Срок реализации программы от 5 до 10 лет

Великий Новгород
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 4

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания…….. 4
1.2. Отличительные особенности баскетбола……..... 5
1.3. Специфика организации тренировочного процесса……. 6
1.4. Структура системы многолетней подготовки……..... 6
1.5. Система отбора……..7
1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное и максимальное количество детей в группах……8

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ…..... 8

2.1. Продолжительность и объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебный план……...10
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в баскетболе……11
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……16

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....17

3.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки……17
3.2. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……...19
3.2.1. Теоретическая подготовка……19
3.2.2. Общая физическая подготовка……20
3.2.3. Специальная физическая подготовка……..27
3.2.4. Техническая подготовка……...29
3.2.5. Тактика нападения……32
3.2.6. Тактика защиты…….....33
3.2.7. Психологическая подготовка……..35
3.2.8. Планы применения восстановительных средств ……36
3.2.9. Технико-тактическая подготовка (интегральная)…….....38
3.2.10. Планы инструкторской и судейской практики……38
3.2.11. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол……39
3.3. Требования техники безопасности……40
3.4. Предельные тренировочные нагрузки……41
3.5. Объём индивидуальной спортивной подготовки……43
3.6. Минимальный и предельный объём соревновательной

деятельности……..44
3.7. Структура годичного цикла……44

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..48
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы……48
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки…….49
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки...49
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства……49
4.5. Контрольные упражнения по технической подготовленности….50

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее — ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков, умений, 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 агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

1.2. Отличительные особенности баскетбола.

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

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

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

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся

умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

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

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

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла, структуру, продолжительность периодов и другое. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру структуру этапов тренировок, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов:

- начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – до двух лет.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общих подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и квалификации. Для каждой группы устанавливается режим тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки баскетболистов тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков, так и команды в целом;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся, качества работы, как отдельных тренеров, так и ДЮСШ в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд и баскетбольные команды высокого класса.

1.5. Система отбора.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных детей для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

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

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

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

1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное и максимальное количество детей в группах.

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе
Этап начальной подготовки		
1-год	8-9	15-25
2-год	до10	15-25
3-год	до11	15-25
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1-год	до12	12-20
2-год	до13	12-20
3-год	до14	12-20
4-год	до15	12-20
5-год	до16	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1-год	14 и старше	6-12
2-год	14 и старше	6-12

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

На протяжении периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболдистов. С учетом изложенных выше задач в таблице пункта 2.1. представлен учебный план с расчетом на 42 недели занятий. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую,

техническую и тактическую и другие виды подготовок. Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в баскетболе требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

2.1. Продолжительность и объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебный план на 42 недели.

Разделы	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы					Группы совершенствования спортивного мастерства	
	Периоды обучения на этапах подготовки									
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**
	Максимальная недельная нагрузка в часах									
	6	6	8	10	12	14	16	18	18	21
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Максимальная наполняемость групп (чел)									
	25	25	25	20	20	20	20	20	12	12
	Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок									
Теоретическая подготовка	26	26	34	44	52	60	65	76	76	89
Общая физическая подготовка	49	49	54	61	73	81	97	100	97	97
Специальная физическая подготовка	32	32	60	73	85	97	103	114	114	121
Техническая подготовка	76	76	87	100	108	129	142	154	154	178
Тактическая подготовка	20	20	32	40	61	73	82	98	98	130
интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры и соревнования	20	20	24	36	40	46	57	65	68	99
Инструкторская и судейская практика				8	11	16	23	28	28	32
Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся	5	5	8	10	16	20	23	24	24	28
Психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия			5	8	10	10	16	24	24	27
Самостоятельная работа	24	24	32	40	48	56	64	73	73	81
Итого часов	**252**	**252**	**336**	**420**	**504**	**588**	**672**	**756**	**756**	**882**

2.2.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в баскетболе.

Основу технического мастерства спортсменов составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат.

Двигательные умения — способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения. Спортсмену необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Эти способности в наибольшей мере проявляются в баскетболе, который относят к ситуационным видам спорта. В тех же случаях, когда отрабатываются одни и те же движения, которые в неизменном порядке повторяются на тренировках и во время соревнований, умения спортсменов закрепляются в виде специальных навыков.

Двигательные навыки — это освоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи.

Для достижения устойчивого навыка в тренировочном процессе используются навыки, полученные в других видах спорта.

Лёгкая атлетика

Специальные легкоатлетические упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

- Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание уделять активной работе рук.
- “Толчковый бег”. Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперёд-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперёд. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперёд.
- “Подскоки” (“Лезгинка лёгкоатлетическая”) Поочередные подскоки вверх-вперёд толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперёд-

назад. Обращать внимание на энергичное поднимание бедра вверх-вперёд. Следить, чтобы плечи не подавались вперёд и не отклонялись назад.

- “Семенящий бег”. Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперёд, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперёд.
- “Захлёст голени”. Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

- Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.
- Скачки на одной ноге. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.
- Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.
- Прыжки через препятствия. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.
- Прыжки на месте из различных исходных положений. Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

- Броски набивного мяча из различных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются:

- Махи с хлопком. Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.
- “Велосипед”. Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.
- Бег по воздуху. Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.
- Махи у опоры. Поочерёдные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Из легкоатлетических упражнений могут иметь место ускорения, бег со старта, бег на выносливость от 200 до 800 метров.

Гимнастика

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. В качестве общеразвивающих и подготовительных упражнений могут быть использованы как обычные гимнастические упражнения, так и упражнения для развития специальных качеств баскетболиста.

- *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.
- Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. Ходьба по бревну. Опорный прыжок. Смешанные висы.
- *Акробатические упражнения.* Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных снарядов и разнообразием используемых ситуаций. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями, грифом, штангой содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это — простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно

усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются. Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости — переключение на более легкую работу, активный отдых.

Лыжные гонки

Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Основной задачей при введении в тренировочный процесс баскетболистов такого вида спорта как лыжные гонки является - повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма.

Все способы передвижения на лыжах состоят из отдельных элементов. К основным элементам передвижения относятся: отталкивание лыжами, скольжение, перекат, подседание, отталкивание палками, маховые движения при выносе ноги с лыжей или руки с палкой.

Отталкивание лыжами. Отталкивание в лыжных ходах осуществляется ногой за счет распрямления ее в суставах. Основная цель отталкивания - увеличение скорости передвижения лыжника. При отталкивании движение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах начинается в разное время, а заканчивается почти одновременно, скорость движения при этом постепенно нарастает. Толчок начинается в тазобедренном суставе, затем включается движение в коленном и заканчивается в голеностопном суставах. В момент отталкивания в лыжных ходах за счет сцепления со снегом лыжа неподвижна, а при выполнении поворотов в движении или прыжков лыжа скользит.

Отталкивание палками. Основная задача отталкивания палками как в одновременных, так и в попеременных ходах заключается в увеличении скорости скольжения лыж (лыжи в попеременных ходах) или хотя бы в предотвращении ее снижения. Кроме этого, отталкивание палками способствует перемещению лыжника вперед над скользящей или останавливающейся лыжей (перекат). Правильно выполненный толчок палкой способствует снижению давления лыжи на снег (так называемое «облегчение»).

Свободное скольжение. Главная задача свободного скольжения - не снизить скорость перемещения по лыжне на скользящей лыже (лыжах - при одновременных ходах). При трении лыж по снегу возникают тормозящие силы. Очень важно уменьшить их вредное влияние, не допуская увеличения давления лыж на снег.

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные - передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные - в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные - в циле хода два скользящих шага; трехшажные - в цикле хода три скользящих шага; четырехшажные - в цикле хода четыре скользящие шага.

Спортивные игры.

Для смены деятельности, в восстановительный и межсезонный период в тренировочный процесс могут быть включены: волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Разделы спортивной подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-2 год	3-5 год	1-2 год
Теоретическая подготовка (%)	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	15-20	15-20	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	10-14	12-14	12-16
Техническая подготовка (%)	25-27	25-27	18-24	18-25	20-25
Тактическая, психологическая подготовка, медико-	10-15	10-15	12-15	12-20	15-22

восстановительные мероприятия (%)					
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-15	10-14	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	8-12	10-14	11-15	14-16
Самостоятельная работа обучающихся (%)	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.Формирование групп на этапах спортивной подготовки.

Подготовка обучающихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся 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 обучающего на следующий этап подготовки. Многолетний период подготовки обучающихся состоит из этапов:

1) Этап начальной подготовки. В группу начальной подготовки принимаются дети с 8 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 баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

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

правилами мини - баскетбола.

2) Тренировочный этап (спортивной специализации). На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, 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 четвёртом году обучения;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства. Группа комплектуется из числа обучающихся, 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;
- сохранения здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

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 учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок

квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.

3.2.1. 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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у обучающихся 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, тактике и др.).

Тема	**Этапы начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**					**Этап совершенствования спортивного мастерства**	
	Год обучения								
	1 год	2-3 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год
История развития баскетбола в России	+	+	+						
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		+	+	+	+				
Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования, нормы и		+			+		+	+	

условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов званий									
Федеральные стандарты спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общероссийские антидопинговые правила						+	+	+	+
Основы спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+							
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+	+	+		
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+	+	+		
Основы спортивного питания			+	+	+	+	+		
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		+			+	+	+	+	+
Требования техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3.2.2. Общая физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и 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; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями,

переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

Подвижные игры.

«Бегай, как я!»

Обучающиеся делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Числа

Вариант 1. Обучающиеся свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» –игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Быстро в строй!»

Участники делятся на две группы.

Вариант 1. Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает 1 очко, после чего игра повторяется.

Если участники вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно просто бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используется два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды: «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

«Быстро в строй!» с ведением мяча

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

Цепочка

Вариант 1. 4–6 участников берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

«Коршун и цыплята»

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если

водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

«Пройди пару»

Вариант 1. Участники распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2–3 м от нападающего. Если нападающему это удается, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

Вариант 2 аналогичен первому, но нападающий выполняет ведение мяча.

«День и ночь баскетболистов»

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу: «День!» игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу: «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

Вариант 1. Салить можно любого игрока.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Салить можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

«День и ночь» по сигналам

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегает команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегает «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Салки с ведением мяча

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

Вариант 3 аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий

при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удается, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удается, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Вариант 1. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

Осаливание мяча

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

3.2.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с

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

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

Упражнения для развития специальной физической и функциональной подготовленности. 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).

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

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

3. Бег 40 сек.

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

4. Бег 300 м, 600 м.

3.2.4. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этапы совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1 год	2-3 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком			+	+					
Остановка двумя шагами			+	+					
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля двумя руками на месте	+	+							
Ловля двумя руками в движении		+	+						
Ловля двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля двумя при встречном движении		+	+						
Ловля двумя при поступательном движении		+	+	+					
Ловля двумя при движении сбоку		+	+	+					
Ловля одной на месте		+							
Ловля одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля одной рукой в прыжке		+	+	+					
Ловля одной рукой при встречном движении		+	+	+					
Ловля одной рукой при поступательном движении		+	+	+					
Ловля одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+				
Передача двумя руками сверху	+	+							
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							

Передача двумя руками с места	+	+							
Передача двумя руками в движении		+	+	+					
Передача двумя руками в прыжке		+	+						
Передача двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передачи двумя руками (поступательные			+	+	+				
Передача двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача одной рукой сверху		+	+						
Передача одной рукой от головы		+	+						
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой с места (с отскоком)	+	+							
Передача одной рукой в движении		+	+	+					
Передача одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение с высоким отскоком	+	+							
Ведение с низким отскоком	+	+							
Ведение со зрительным контролем	+	+							
Ведение без зрительного контролем		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение на месте	+	+							
Ведение по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение 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 сверху	+	+	+						
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 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			+	+	+				
Дальние броски двумя руками в корзину			+	+	+				
Средние броски в корзину двумя руками			+	+	+	+			
Ближние броски в корзину двумя руками		+	+	+	+	+			
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 двумя руками 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		+	+	+	+	+	+	+	+
Дальние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Средние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Ближние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

3.2.5. Тактика нападения

Приемы игры	**Этапы начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**					**Этапы совершенствования спортивного мастерства**	
	Год обучения								
	1 год	2-3 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год
Выход для получения мяча	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передай мяч и выходи	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+

Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрового				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

3.2.6. Тактика защиты

Приемы игры	**Этапы начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**					**Этапы совершенствования спортивного мастерства**	
	Год обучения								
	1 год	2-3 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+

Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

3.2.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося 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.

3.2.8. 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, важное 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.

Педагогические 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 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- 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. Важное значение для оптимизации

восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.2.9. Технико-тактическая подготовка (интегральная).

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники:

- проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств;
- введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности;
- применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника;
- выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

3.2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус 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.

Обучающиеся тренировочных групп 3-5 года обучения и групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести тренировочное занятие в младших группах, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны постоянно участвовать в судействе соревнований и хорошо знать правила соревнований по баскетболу.

По учебной 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 товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник ДЮСШ должен получить звание судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации возможна организация специального семинара по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по учреждению.

3.2.11. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

НП – 1 г.о. - 20 игр в год: участие во внутришкольных соревнованиях, межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу;

НП – 2 г.о. – 20-25 игр в год: участие во внутришкольных соревнованиях, межобластных встречах, первенстве области, соревнованиях по уличному баскетболу;

НП – 3 г.о. - 20-25 игр в год: участие во внутришкольных соревнованиях, межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1-3 место;

ТГ – 1 г.о. - 40-50 игр в год: участие в межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1-3 место, Первенстве России (зональные соревнования)

ТГ – 2 г.о. - 40-50 игр в год: участие в межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1-3 место, Первенстве России (зональные соревнования);

ТГ – 3 г.о. - 50-60 игр в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1-3 место, в Первенстве России (зональные соревнования);

ТГ – 4 г.о. - 50-60 игр в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1-3 место, Чемпионате области – 2-4 место, Первенстве России (зональные соревнования, выход в финал (по возможности));

ТГ – 5 г.о. - 50-60 игр в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1 место, Чемпионате области – 2-4 место, Первенстве России (зональные соревнования, финал), выход в финал(по возможности);

ГССМ – 1 г.о. – 60-70 игр в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1 место, Чемпионате области – 1-2 место, Чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола, Первенстве России (зональные соревнования, финал);

ГССМ – 2 г.о. - 60-70 игр в год: в участие межобластных встречах, соревнованиях по уличному баскетболу, Первенстве области – 1 место, Чемпионате области – 1 место, Чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола – 1-3 место, Первенстве России (зональные соревнования, финал).

3.3. Требования техники безопасности.

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

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

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.4. Предельные тренировочные нагрузки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения 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 обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В Таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

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 обучающегося. 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 обучающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения обучающихся, 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 обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед 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 обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Максимальная недельная нагрузка и максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах представлены в Таблице 2.

3.5. Объём индивидуальной спортивной подготовки.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (Таблица 4).

Основными средствами спортивной подготовки являются:

-групповые тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам необходима на всех этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

-медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;

-тестирование;

-прохождение углубленного медицинского осмотра (далее УМО);

-участие в тренировочных мероприятиях, контрольных играх и соревнованиях;

-инструкторская и судейская практика.

3.6. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2-3 год	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	2 год
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	60-70

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях обучающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

3.7. Структура годичного цикла.

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом) в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Подготовительный этап

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

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. 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 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. 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 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 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 шести 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.

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение 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 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. 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 увеличение скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. 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 является 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 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 – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа являются – 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 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. 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 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений 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

Задачи 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.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

группы	Год обучения	Время выполнения Теста Купера	Тест Купера (м)	Бег 40 (сек/м)	Бег 4х6 (м/с)
ГНП	1	3 мин	600	108	7,00
ГНП	2	3 мин	650	120	6,50
ГНП	3	3 мин	700	140	6,40
УТГ	1	3 мин	720	160	6,30
УТГ	2	3 мин	740	170	6,30
УТГ	3	6 мин	1000	189	6,20
УТГ	4	6 мин	1050	190	6,20
УТГ	5	6 мин	1100	190	6,20
ГСС	1	12 мин	1900		6,15

Примечание: Для успешной сдачи нормативов достаточно выполнить 4 из 6-ти.

1. **Тест Купера**

С помощью бегового теста Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое обучающийся способен преодолеть бегом (или шагом) за определённое количество минут.

2. **40 секундный бег**

Упражнение выполняется в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

3. **Бег 4х6 м**

Выполняется челночный бег, 4 отрезка по 6 метров.

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Название упражнения	ГНП -1	ГНП-2	ГНП-3
Бег на 20 м (с)	4,7-4,6	3,98-3,95	3,88-3,85
Скоростное ведение (с)	11,4-11,3	11,1-10,9	10,9-10,6
Прыжок в длину с места (см)	115-117	148-150	160-166
Прыжок вверх с места (см)	20-21	21-22	26-27

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки

Название упражнения	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег на 20 м (с)	3,80-3,77	3,70-3,60	3,60-3,50	3,50-3,40	3,40-3,30
Скоростное ведение (с)	10,6-10,3	10,5-10,2	10,4-10,2	10,2-10,1	10,1-10,0
Прыжок в длину с места (см)	170-176	182-186	190-198	200-208	212-222
Прыжок вверх с места (см)	28-29	33-35	39-40	44-48	41-43

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Название упражнения	ГССМ
Бег на 20 м (с)	3,8-3,7
Скоростное ведение(с)	9,4-9,3
Прыжок в длину с места (см)	2,15-2,14
Прыжок вверх с места (см)	43-44
Челночный бег, 40 с на 28 м (м)	216-218
Бег 600 м (мин)	1,33-1,35

4.5. Контрольные упражнения по технической подготовленности

группы	Восьмёрка	Перевод мяча за спиной за 30 сек	Перевод мяча под ногой за 30 сек	Передвижение в защитной стойке по периметру 3-х секундной зоны	Ближние броски из 20-ти	Средние броски 30 бросков 3х10=30	Дальние броски 30 бросков 3х10=30	Штрафные броски 10 бросков (кол-во)
ГНП-1	15,3	10	12	14,0	12	11	7	5
ГНП-2	15,1	13	15	13,8	14	13	9	6
ГНП-3	15,0	15	18	13,6	15	15	10	6
УТГ-1	14,8	17	20	13,4	15	17	12	7
УТГ-2	14,6	20	22	13,0	16	18	14	7
УТГ-3	14,5	22	25	12,6	17	19	15	8
УТГ-4	14,4	25	27	12,4	17	22	17	8
УТГ-5	14,3	27	30	12,0	18	23	18	9
ГСС-1	14,1	30	32	11,8	19	25	19	9
ГСС-2	13,8	32	35	11,6	19	25	19	9

Примечание: для успешной сдачи достаточно выполнить 6 из 8 указанных нормативов

1. **«Восьмёрка»**

Бег «восьмёркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Обучающийся по команде обегает первую фишку с права, затем вторую фишку с лева, последнюю фишку - с права, возвращается обегая вторую фишку с лева и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. **Перевод мяча за спиной**

Стоя в параллельной стойке, вести мяч за спиной, попеременно переводя его с руки на руку.

3. **Перевод мяча под ногой**

Стоя в параллельной стойке, вести мяч, попеременно переводя его с руки на руку ударом в пол под ногами.

4. **Передвижение в защитной стойке по периметру 3-х секундной зоны**

Бег от лицевой линии до линии штрафного броска, далее движение продолжается вдоль линии штрафного броска приставным шагом, затем спиной до лицевой линии. Затем движение повторяется в обратном направлении.

5. **Ближние броски**

Броски в движении после двух шагов. По 10 бросков справа и слева.

6. **Средние броски**

Броски производятся с 3-х точек. Одна точка под 45 градусов с правой стороны, другая с левой стороны. Третья точка прямо против кольца. С каждой точки производится по 10 бросков. Расстояние до кольца 5 м.

7. **Дальние броски (трехочковый)**

Броски производятся аналогично средним броскам, за трёхочковой линией.

8. **Штрафные броски**

Штрафной бросок выполняется с позиции штрафной линии. Из 10 бросков, партнёр подаёт мячи.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. №14).
4. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу, Москва 2012 г.
5. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пайе Баррел, Пайе Патрик – Москва, 2008.
6. В.А. Лепёшкин. Баскетбол: Подвижные и учебные игры, Советский спорт, Москва, 2013.
7. Школа баскетбола, РФБ, Некоторые рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Башкирова В.Г., Петросян А.Т., Москва 2000 г.
8. РФБ, Башкирова В.Г., Петросян А.Т., Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной защиты, Москва 1999 г.
9. РФБ, Нападение из расстановки 1-3-1 в баскетболе, Методические рекомендации, Москва, 1999.
10. РФБ, нападение против зонной защиты в баскетболе, Методические рекомендации, Е.Р. Яхонтов, Москва, 2000.
11. С.Г. Фомн,Ю С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе, Москва, ФиС, 2006.
12. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол, начальный этап обучения, Москва, ФиС, 1999.
13. Морган Вуттен, Как добиться успеха в подготовке баскетболстов, ТВТ Двзион, Москва, 2008.
14. М.А. Годик, А.П. Скородумова, Комплексный контролдь в спортивных играх, изд. Советский спорт, Москва, 2010.
15. РФБ, Е.А. Чернова. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов, Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ по баскетболу, Москва, 2001.
16. Олимпийский и годичные циклы тренировки, В.С. Рубин, Теория и практика, Советский спорт, Москва, 2009.
17. О.М. Мирзоев. Востановительные средства в системе подготовки спортсменов, ФиС, СпортАкадемПресс, 2005.
18. Реализация тренером психолого-педагогических умений, Методические рекомендации, Москва, 2006.
19. Использование психологических методов в спортивной тренировке, Методические рекомендации, Москва, 2006.

Сайты:

http://www.basket.ru
http://www.sports.ru
http://www.slamdunk.ru
http://www.world-sport.org
http://www.consultant.ru
http://www.minsport.gov.ru
http://минобрнауки.рф/
http://www.sportnov.ru/about/
http://edu53.ru/
http://niro53.ru/