

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Коряжемская ДЮСШ»

Утверждено на тренерском совете
школы
Протокол № 10 от 27.11.2012 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДОД
«Коряжемская ДЮСШ»



(О.Г. Лохов)
27» ноября 2012 года

**Программа дополнительного образования
«Баскетбол»**

для спортивно – оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

Возраст 7 лет 18 год

Срок реализации 11 лет

Реализатор:
Потапов Андрей Александрович,
тренер-преподаватель по баскетболу

г. Коряжма
2012 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, устава; локальных актов. Программа по баскетболу базируется на основе примерной программы «Баскетбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, разработанной коллективом авторов Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный и др. (М.: «Советский спорт», 2008), ранее созданных учебных программ по баскетболу для ДЮСШ.

Дополнительная образовательная программа по баскетболу предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах и группах спортивного совершенствования (СС). При разработке программы учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы других детско-юношеских спортивных школ. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., Федеральным законом «Об образовании».

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

Прежде всего, целевая направленность подготовки юных баскетболистов направлена на высшее спортивное мастерство.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо обратить внимание на следующие задачи, такие как на:

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

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по баскетболу, содержит: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических прие-

мов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (СО) - Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Основные задачи подготовки:

1. Овладение основами баскетбола.
2. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям по баскетболу.
4. Воспитание морально-этические и волевые качества.
5. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Этап начальной подготовки (НП) - Группы начальной подготовки комплектуются из учащихся общеобразовательных школ 8 - 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Овладение основами тактики командных действий.

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

7. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

8. Индивидуализация подготовки.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке (выполнивших первый спортивный разряд).

Основные задачи подготовки:

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.

2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.

5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таблица 1).

Таблица № 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во уч-ся в учебной группе (минимальное)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по Физической, Технической и Спортивной подготовке на конец спортивного года
СОП	1 год	7-8	15	6	Прирост показателей ОФП
	2 год	8-9	15	6	
НП	1 год	9-10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2 год	10-11	12	9	
	3 год	11-12	12	9	
УТ	1 год	12-13	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 год	13-14	10	14	
	3 год	14-15	10	16	
	4 год	15-16	10	18	
	5 год	16-17	10	20	Выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, выполнение I разряда

СС	1 год	14-16	8	24	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
	2 год	15-17	8	28	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
	3 год	16-18	8	28	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, модельных требований и требований ЕВСК

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 7 лет до 21 года.

Количество учащихся в группах – минимальное. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапах спортивно - оздоровительном и начальной подготовки -2 академических часов,
- на учебно-тренировочном этапе от одного до четырёх лет - не более 3 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения -4 академических часа;
- на этапе спортивного совершенствования - 4 академических часа.

Объём учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

В таблице 2 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.

Таблица № 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лек-

ций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3. СИСТЕМА ОТБОРА

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

1-й год обучения

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

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

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20м; высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40сек, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600м.

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

3-й год обучения

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

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

4-й, 5-й, 6-й годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к

подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией Школы для каждого вида спорта индивидуально. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта Школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима, тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

5. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

В *таблице 3* представлен учебный план по баскетболу, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки.

Таблица № 3

Учебный план

для спортивно – оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС)

отделения баскетбола

Содержание занятий	СОГ	ГНП			УТГ					ГСС		
	Весь период	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка	6	6	8	17	17	23	22	25	30	44	58	51
ОФП	112	86	115	104	96	87	72	61	69	100	118	118
СФП	77	50	65	56	69	87	116	133	148	137	160	152
Техническая подготовка	34	68	90	89	105	122	127	164	183	228	260	274

Тактическая подготовка	9	23	37	47	61	89	113	136	150	228	257	267
Игровая	15	29	58	57	64	68	91	113	125	151	180	190
Контрольные и календарные игры			29	29	33	44	73	74	82	99	116	116
Восстановительные мероприятия					44	50	49	49	54	40	47	41
Инструкторская и судейская практика					44	50	49	49	54	40	47	41
Контрольные испытания	20	14	12	11	14	18	18	18	19	30	35	28
Медицинское обследование				4	5	6	6	6	6	7	10	10
ИТОГО	276	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1288	1288

6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ, ГРУППАХ НА- ЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекции, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий для чтения используется литература об истории развития вида спорта, вспоминание известных спортсменов.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских баскетболистов на соревнованиях.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные сме-

си. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Тема 7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований,

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

Тема 8. Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Тема 9. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые и скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспи-

тания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 10. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Тема 11. Спортивные соревнования

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

6.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал и дистанция. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание. Лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады,

прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

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).

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков 13 лет и старше). Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег

Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (15 лет и старше). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3 по 20-30м (10-12 лет), 2-3 по 30-40м (13- 14 лет), 3-4 по 50-60м (15 лет и старше). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет) и до 50-60м (13 лет и старше). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-17 лет) и до 1000м (18 лет и старше).

2. Прыжки

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Метания

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700 гр) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-14 лет и девушки 17-18 лет), 5кг (юноши 15 лет и старше). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

4. Многоборья

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в 2 дня.

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 гимнастиче-

ской стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

Спортивные игры

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14

лет), до 3км (мальчики 15-16 лет и девушки 17-20 лет), до 5км (юноши 17-20 лет). Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Плавание

Кроль на груди, кроль на спине, брасс.

6.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты движения

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 8, 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий и с преодолением препятствий. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», салки - «Простые салки», «Салка - дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов

(сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг).

Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд - вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3 по 10 с паузой между ними в 1,5-2 минуты). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2 по 10), выпрыгивание из полуприседа (сериями 2 по 10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперёд, вперёд - вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1,5-2 минуты).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2 на 2, 3 на 3, двусторонняя тренировочная игра, продлённая на 5-10 минут, с заданным темпом переходом от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Упражнения с передачей волейбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнёром, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360) градусов.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся 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.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, до рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с пере-

дачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

- в движении с двух шагов;
- в прыжке;
- с добиванием.

Действия с мячом в фазе полёта после отталкивания от гимнастическое мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. 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. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка, с разворотом на 360 градусов.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием, в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами равновесия. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Из упора лёжа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями, при этом носки ног на месте. Из упора лёжа передвижение вправо, влево одновременно отталкиваясь ладонями и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но путём отталкивания ладонями.

Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие резинового мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движения руками вверх - вперёд. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя

спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд - вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочерёдная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнёры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность.

Перевод за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей. То же, но с постоянной ловлей мяча от партнёров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнёру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнёры и т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперёд), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полёта). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приёмы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

6.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперёд). Ходьба, бег из положения стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперёд, спиной вперёд). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определённых участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперёд, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановки в быстром беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами.

Чередование способов передвижения, изменение направления бега, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в нападении.

Ускорения по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнёра. Бег к препятствию (стул) и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами.

Старты с места с пробеганием отрезков 5-10м (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360 градусов. Пово-

роты с одновременным движением рук (вперёд, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в нападении.

Техника владения мячом. Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Сочетание приёмов остановка - поворот - ловля - передача. Передача мяча одной рукой сверху одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние по расстоянию (12-15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5-3 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола).

Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов ловля мяча в движении - два шага - передача - остановка - поворот - ловля. Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении. Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приёма до выпуска из рук при передаче. Сочетание приёмов.

Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении.

Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи (одной рукой из-за спины, одной рукой над плечом).

Встречные передачи при построении в кругах (один внутри другого) двумя мячами. Параллельное сочетание приёмов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке - бросок.

Обманные движения. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от плеча, сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятёрках. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение мяча левой рукой без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Обводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. Двойной финт на проход - проход. Финт на бросок - проход - бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передаётся вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Ведение с изменением скорости - остановка - передача - выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции. Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций. То же по направлению прямо перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояний с отскоком от щита и без отскока. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке с вращением мяча (по направлению прямо перед щитом), без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приёмов. Финт - проход с ведением - бросок одной рукой

сверху (крюком) с правой стороны от щита. То же самое с левой стороны от щита. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита (под корзиной становится препятствие - стул). Ведение мяча на максимальной скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3-6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центральному игроку одной рукой от плеча, стоящему в «твёрдой позиции» («на усах» или на линии штрафного броска). Передача мяча центральному игроку при входе в область штрафного броска (способы). Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приёмов ловля - передача - поворот.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание ведения мяча с остановками и поворотами. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение, остановка, поворот и передача

мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой). То же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнёра и не дать выбить свой). Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте, переход на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок - проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма, меняя при этом руки. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Маневрирование при ведении с внезапными рывками. Укрывание мяча при обводке противника на скорости, с ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Пятнашки с ведением в парах. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Сочетание приёмов ведение - остановка прыжком - поворот - передача. Соревнование в ведении мяча. Со-

ревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приёмов ведение мяча на скорости - передача - ловля - бросок из-под кольца.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски одной рукой сверху в прыжке с угла площадки. Применение изученных способов бросков к выполнению определённых функций в команде. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски со средних дистанций по направлению прямо перед щитом с изменением высоты траектории полёта мяча. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приёма до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху - вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски двумя руками сверху, одной рукой от плеча (расстояние 9-10м).

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приёмов передача - ведение - бросок. Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход - проход. Финт на бросок - передача. Финт на рывок - рывок.

Использование дополнительных ориентиров при броске, изменение размеров цели. Броски изученными способами с различных дистанций. Броски в движении после передачи в потоке (место броска постоянное). Чередование бросков со штрафной линии и бросков с удалением (после 5 рывков на 3м серия из 10 бросков с чередованием бросков со штрафной линии с бросками на 1м дальше неё).

Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюки). Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами, в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху.

Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной рукой сверху с поворотом на 180 градусов. Броски с позиций после получения мяча от партнёра или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанции. Штрафные броски.

Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приёмов ловля низко летящего мяча - ведение - остановка - бросок в прыжке - добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноимённой ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Техника защиты

Техника передвижения. Стойка. Защитная стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Сохранение защитной стойки во время передвижения и

остановок. Соревнования в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд, спиной вперёд. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперёд. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперёд. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления.

Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с техническими приёмами игры в защите.

Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигналы.

Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками.

Соревнования в защитных передвижениях.

Техника овладения мячом

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче.

Перехват мяча при передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Перехват передачи, выполненной поперёк поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно

стоящим нападающим. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке и с места. Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Приёмы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающим высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

Передвижения защитника против игрока, использовавшего и не использовавшего ведение. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути, нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

6.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (*индивидуальные действия*)

Действия без мяча

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнёру с мячом, в сторону от партнёра с мячом. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне). Выход на свободное место от партнёра с мячом. Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.

Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнёром по команде. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трёхсекундной зоны.

Выбор места для действий на месте центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учётом временно выполняемой функции в команде.

Действия с мячом

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа

противодействия защитника. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полёта отскочившего мяча.

Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнёра нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа ловли мяча с учётом последующих действий. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линий нападения между собой. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника. Выбор способа и момента применения изученных приёмов техники и финтов в условиях плотной опеки. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения. Выбор момента и способа применения сложных приёмов техники владения мячом (передачи из-за спины, одной рукой назад, изменение направления ведения мяча за спиной, броски одной рукой сверху «крюком» и др.).

Применение сочетаний изученных приёмов техники в игровых ситуациях. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависи-

мости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых условиях. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетаний в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде. Выбор целесообразного применения технических приёмов для продолжения действий команды (бросок в корзину или передача, ведение или передача, ведение или бросок в корзину и т.п.).

Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жёсткого противодействия.

Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействий, бросок или проход под щит и т.д.).

Групповые действия. Использование взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи» и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении. Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва. Взаимодействие двух игроков с наведением. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты «прессинг». Взаимодействие трёх игроков - «тройка». Взаимодействие трёх игроков «треугольника». Взаимодействие трёх игроков «Малая восьмёрка». Взаимодействие трёх игроков «скрестный выход».

Применение изученных способов взаимодействия между игроками,

выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине (центральной - крайний нападающий; крайний нападающий - защитник, крайние нападающие, защитники).

Взаимодействие трёх игроков, «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков».

Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости («передай мяч и выходи», пересечение, «треугольник», «тройка») при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

Командные действия. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник». Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего). Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга. Позиционное нападение через одного центрального игрока. Позиционное нападение без центрального игрока (восьмёркой, серией заслонов). Нападение через двух центральных игроков. Нападение серией заслонов. Нападение против данной системы защиты 3-2 и 2-1-2, применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу «перегрузки».

Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Быстрый прорыв через центр поля.

Эшелонированный быстрый прорыв.

Нападение против смешанной системы защиты (4-1).

Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

Выбор места и противодействие получению мяча в области трёхсекундной зоны.

Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.

Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии игрокам различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений, приёмов техники и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.

Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.

Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.

Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций в рамках различных систем игры в нападении.

Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля. Взаимодействия двух защитников против трёх нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга. Противодействие взаимодействию двух игроков с заклоном в движении.

Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением. Противодействие взаимодействиям двух и трёх игроков в нападении (наведением и «тройка»). Противодействие взаимодействию трёх игроков - «скрестный выход».

Взаимодействие трёх игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.

Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). Противодействие проведению изученных способов взаимодей-

ствий между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.

Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.

Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Командные действия. Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения)

Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Организация действий при противодействии быстрому прорыву.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).

Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу. Сочетание зонной и личной систем защиты в процессе игры. Смена систем при введении мяча из-за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.п.

Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на % поля) по условным сигналам.

Смешанная система защиты 4-1.

Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

Противодействие применению комбинаций.

6.6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Чередование упражнений подготовительных, подводящих с выполнением технических приёмов. Например: рывок - прыжки с доставанием ориентира (щита кольца, подвешенного мяча) - ведение мяча с последующим броском в корзину - отжимание в упоре лёжа - прыжки с отягощением.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств в рамках структуры приёмов техники в сочетании с выполнением приёмов техники.

Многократное повторение технических приёмов с целью развития специальных физических качеств.

Многократное выполнение тактических действий с целью совершенствования технических приёмов.

Чередование выполнения приёмов техники защиты и нападения в различных сочетаниях.

Чередование в выполнении тактических действий индивидуальных, групповых и командных в защите и нападении в различной последовательности.

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях).

Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты, в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Чередование выполнения технических приёмов нападения и защиты.

Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча с изученными способами, остановками, поворотами.

Выполнение изученных приёмов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).

Длительное выполнение изученных технических приёмов и способов их применения. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приёмов техники. Выполнение приёмов техники с отягощениями (пояса, манжеты на руках, на ногах с отягощениями).

Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением. Выполнение изученных приёмов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля). Многократное выполнение технических приёмов с целью развития специальных физических качеств.

Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий, в нападении и защите длительное время.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники баскетбола в различных сочетаниях.

Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приёмам. Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке.

Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующим прыжком и доставанием подвешенного мяча двумя руками.

Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приёмами. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приёмов данного года обучения. Выполнение изученных приёмов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении). Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

Упражнения в выполнении приёмов техники перемещений в сочетании с приёмами техники владения мячом длительное время. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.

Учебные игры с использованием всего изученного объёма технических приёмов и тактических действий. Применение заданий в игре. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объёме программы.

Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

Учебные игры по правилам мини - баскетбола. Учебные игры с выполнением заданий в объёме учебного материала данного года обучения по технике и тактике. Игры уменьшенным составом (4*4, 3*3, 2*2) с целью увеличения интенсивности действий, а также в численном меньшинстве с целью усложнения условий (5*4, 4*3, 2*3).

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например, игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определённым способом. Применение определённых взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определённое количество передач мяча.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решения учебных задач в условиях, близких к соревновательным.

Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объёма технических приёмов и тактических действий. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр. Участие в официальных соревнованиях с целью решения задач подготовки резервов квалифицированным спортсменам.

Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приёмов.

Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.

Чередование упражнений в выполнении технических приёмов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.

Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объёме программы для данного года обучения (переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учётом выполняемых учащимися игровых функций).

Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.

Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

6.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды 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. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревновании.

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

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

7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования (таблица № 4, 5) - выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Содержание контрольных нормативов

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка

1. *Бег 40 с* выполняется из положения с высокого старта по сигналу арбитра. Игрок последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки - повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока, в момент остановки, находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная игроком за две попытки. В начале упражнения, интервале между попытками и в конце измеряется пульс, АД м, делается заключение о функциональной готовности баскетболистов. Юные баскетболисты групп начальной подготовки выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

2. *Бег 20 м, 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера* выполняются из положения высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

3. *Прыжок в длину с места*, измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

4. *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.

Техническая подготовка.

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки.

2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

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

2) для УТГ

- перевод выполняется в руки на руку под ногой;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протоколе записывается время, за каждый заброшенный мяч отнимается 1 с (Пр. $25^M - 4_{\text{поп}} = 21^M$).

3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

1) для ГНП

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

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции;

3) для ГСС

- передачи выполняются различными способами;

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч отнимается 1 с (Пр. 30^м – 2_{поп} = 28^м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

4. Броски с дистанции

Для ГНП: Игрок выполняет 10 бросков с 5 разнорасположенных и разноудаленных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС: игрок выполняет по 2 броска с. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Если игрок не уложился в установленное время, то выполнение упражнения прекращается.

Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45⁰ к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90⁰ к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки 3,5 метра, для учебно-тренировочных групп 4 метра и для групп спортивного совершенствования 4,5метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - соответственно 5 метров, 5,5метра и 6 метров.

Игрок обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Игроку подавать мяч не разрешается, он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением

выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Штрафные броски.

Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21 бросок). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (ГНП) 600 м (УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Начальная подготовка										
ГНП (1-й год)	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
ГНП (2-й год)	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
ГНП (3-й год)	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
Учебно-тренировочная										
УТГ (1-й год)	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
УТГ (2-й год)	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
УТГ (3-й год)	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
УТГ (4-й-5-й год)	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
Спортивного совершенствования										
ГСС (1-й год)	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
ГСС (2-й год)	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
ГСС (3-й год)	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

* п - баскетбольная площадка

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижение в за- щитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (сек, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Начальная подготовка										
ГНП (1-й год)	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
ГНП (2-й год)	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
ГНП (3-й год)	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
Учебно-тренировочная										
УТГ (1-й год)	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
УТГ (2-й год)	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
УТГ (3-й год)	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
УТГ (4-й-5-й год)	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
Спортивного совершенствования										
ГСС (1-й год)	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
ГСС (2-й год)	7,9	8,4	12,0	13,5	12,7	13,3	58	58	85	85
ГСС (3-й год)	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные средства и мероприятия.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- ✓ Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- ✓ Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- ✓ «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.
- ✓ Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- ✓ Рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- ✓ Средства внушения (внушенный сон-отдых)
- ✓ Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.
- ✓ Интересный и разнообразный досуг;
- ✓ Условия для быта и отдыха,
- ✓ благоприятный психологический микроклимат.

Гигиенические средства

Эти средства восстановления детально разработаны. К ним относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства

Эта группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Рациональным питанием можно считать если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, магнитотерапия

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на отделении баскетбола состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах или в спортивно-оздоровительных лагерях.

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

Используемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям 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 боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальном уровне эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

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

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

В течение всего периода подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы спортивной регуляции.

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

11. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические маты.
3. Набивные мячи.
4. Баскетбольные мячи (№№ 5, 7).
5. Тренажеры.
6. Амортизаторы.
7. Гимнастическая перекладина.
8. Утяжелители (ручные и ножные).
9. Барьеры.
10. Гимнастические скамейки.
11. Гимнастические палки.
12. Гантели.
13. Нестандартное оборудование (мешки с песком, лыжные палки).
14. Штанга, грифы от штанги, диски разного веса.
15. Эспандеры.
16. Скакалки.
17. Плавательные доски.
18. Ласты.
19. Обручи.
20. Конусы.
21. Баскетбольные щиты с кольцами

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Нападение зонной защиты в баскетболе, РФБ - М, 2000.
6. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде. - М, 2002.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. - М, 2001.
12. Чернова Е.А. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов. М, 2002.
13. УСТАВ муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Коряжемская детско-юношеская спортивная школа» (новая редакция). - Город Коряжма, 2011.

14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002-2008 годы)/ Авт. сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

15. Локальные акты и приказы муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Коряжемская детско-юношеская спортивная школа».

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: Фаир-Пресс, 2003. – 352 с.

2. Квасков В.Б. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди. М.: Советский спорт, 2006. – 274 с.

3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М.: ФиС, 2002. – 176 с.

4. Фролова Ж. Баскетбол. М.: Феникс, 2000. – 349 с.

5. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Киев: Пресс, 2006. – 173 с.

6. Гомельский А.Я. Папа. Великий тренер. М.: Издательский дом Городец, 2008. – 496 с.

7. Холл Висел. Баскетбол. Шаги к успеху. М.: АСТ, 2008. – 240 с.

Исп. С.А. Тюпина

3-15-82

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПРОГРАММОЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

для спортивно – оздоровительных групп, групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп
и групп спортивного совершенствования

Фамилия, имя, отчество	Дата	Роспись
Потапов Андрей Александрович		