

Управление образования администрации города Азова

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 1 г. Азова
(МБУ ДО СШ № 1 г. Азова)**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО СШ № 1 г. Азова
Протокол № 1 от 09.01.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 1 г. Азова
В.С.Баркалов
09.01.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

БАСКЕТБОЛ

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол,
утверженного приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006)

Срок реализации программы: 8 лет

город Азов

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	2
2 Требования к знаниям и умениям.....	4
3 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды).....	6
4 Примерное тематическое планирование.....	10
5 Методические рекомендации.....	13
6 Применение схем в тактике.....	18
7 Подвижные игры для групп начальной подготовки.....	20
8 Режимы учебно-тренировочной работы и периода отдыха.....	22
9 Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	23
10 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	24
11 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	26
12 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.....	26
13 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	27
14 Примерный годовой план спортивной подготовки (в астрономических часах).....	29
15 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий.....	31
16 Система контроля и зачетные требования.....	43
17 Описание контрольных упражнений по технической подготовке, нормативные требования.....	47
Литература.....	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: 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; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- 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 выбранных 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.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два этапа: этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап. В адаптированную программу не включен спортивно-оздоровительный этап и этап спортивного совершенствования, т. к. в ДЮСШ на отделении баскетбола нет спортивно-оздоровительных групп и групп спортивного совершенствования. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Краткая характеристика вида спорта.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы и является основным документом учебно-тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года начальной подготовки обучающиеся должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго и третьего года начальной подготовки:

Знать

- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу первого года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу второго года обучения:

Знать

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу третьего года обучения:

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

К концу четвертого и пятого года обучения:

Знать

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

3. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (ЦИКЛЫ, ЭТАПЫ, ПЕРИОДЫ)

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный)
- предсоревновательный
- соревновательный
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность

общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.

Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

Переходный этап

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов
в УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (спортивной
специализации)**

Подготовительный этап

Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.

Переходный этап

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовительный этап

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет 2-3 недельных микроцикла. В конце

каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в системности тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.

Переходный этап

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам **1-го разряда и выше** для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

4. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка	С изменением направления; с чередованием скорости

	двумя шагами и прыжком	передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Воробы и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»	
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока

	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Зашитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Быстрое нападение. С игроком команды и соперником.
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскоком; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении

	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО И ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Совершенствование технических приемов	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке	и после отскока от щита
	Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С определенных точек площадки
	Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
Командные и индивидуальные тактические действия	Взаимодействие игроков в нападении и защите;	
	Добивание мяча;	
	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	Расстояние броска меняется
	Позиционное нападение	
	Зонная защита	2-3, 3-2, 2-1-2
	Смешанная защита	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности		

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной

последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
 - завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
 - передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:*
- характерные ошибки при ловле:**
- игроки останавливаются;
 - подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
 - бегут с мячом лишний шаг;
 - не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- характерные ошибки при ловле:**
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
 - передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- *бросок мяча после ведения:*
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
 - двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- *бросок мяча в движении после ловли:*
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
 - если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*
- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
 - в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.
- *вырывание и выбивание мяча:*
- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
 - для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.
- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к *ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- *ловля катящегося мяча:*

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
- при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем

делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точке прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- *персональная защита:*

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2x2, 3x3, 4x4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центральных, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добываются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- *зонная защита:*

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

6. ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выйди» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Игрок 5 передает мяч центровому 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выйди» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выйди» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2x1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

Игрок 2 ставит передний заслон для партнера 1. Игрок 1, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 2, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

Передний заслон применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрового 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- б) для атаки из-под щита – игрок 1, передав мяч крайнему нападающему 2, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 1 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 1 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3x2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения. Игрок отдает мяч партнеру 2 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 3. Используя заслон, игрок 3 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 2 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 1, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 2 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к нему и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два

игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями.

Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.

8. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ПЕРИОДА ОТДЫХА

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные занятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

9. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года			
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

10. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В

зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер-преподаватель должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Длительность занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие по баскетболу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть (разминка) направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом. Продолжительность подготовительной части от 15 до 20 минут.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники баскетбола, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств. Продолжительность заключительной части 10 минут.

11. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с программой по виду спорта;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения учебно-тренировочных занятий инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- регулярно проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- проводить занятия только в специально оборудованных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

12. ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координация		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

13. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	–	–	1	1	1
Основные	–	–	3	3	3
Игры	10	10	30	40	60

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и

психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

14. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

(в астрономических часах)

Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 1 года (4,5 часа в неделю) на 52 недели

Виды подготовки	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	46	4	3	2	2	2	2	3	3	3	6	10	6
Специальная физическая подготовка	36	2	3	4	2	2	3	2	1	1	3	9	4
Техническая подготовка	77	8	8	8	8	7	7	7	8	6	4	-	6
Тактическая подготовка	28	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	-	2
Теоретическая, психологическая подготовка	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1
Интегральная подготовка	26	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1
Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ	234	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20

Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 2-3 года (6 часов в неделю) на 52 недели

Виды подготовки	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	60	7	5	4	4	3	3	4	4	4	6	10	6
Специальная физическая подготовка	53	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	11	5
Техническая подготовка	97	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	4	7
Тактическая подготовка	36	4	5	4	4	3	4	3	3	2	2	-	2
Теоретическая, психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
Интегральная подготовка	37	2	3	3	3	3	5	4	4	3	3	-	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	1	1
Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ	312	28	28	26	26	24	26	26	26	24	26	26	26

Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп тренировочного этапа 1-3 года (8 часов в неделю) на 52 недели

Виды подготовки	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка	62	4	3	3	3	3	4	5	5	5	6	12	6
Специальная физическая подготовка	70	5	4	4	4	4	5	6	6	5	6	12	9
Техническая подготовка	104	11	9	9	9	6	8	8	10	8	8	10	8
Тактическая подготовка	47	4	7	7	7	7	3	3	3	3	2	-	1
Теоретическая, психологическая подготовка	23	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	-	3
Интегральная подготовка	66	4	9	9	8	8	5	5	5	5	4	-	4
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	22	5	-	-	-	-	3	4	4	4	2	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	-	-	-	-	1	1	1	1	-	2	2	2
Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ	416	36	36	36	34	32	32	34	36	34	34	36	36

Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп тренировочного этапа 4-5 года (12 часов в неделю) на 52 недели

Виды подготовки	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка	75	8	7	5	4	4	4	4	5	5	8	14	7
Специальная физическая подготовка	100	7	7	6	9	6	7	9	8	8	7	17	9
Техническая подготовка	124	9	9	8	10	10	9	11	10	10	9	19	10
Тактическая подготовка	85	11	11	10	6	6	6	7	6	6	6	-	10
Теоретическая, психологическая подготовка	40	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	-	2
Интегральная подготовка	100	9	9	10	9	9	9	9	9	8	9	-	10

Инструкторская и судейская практика	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тестирование и контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ	624	54	54	54	52	48	48	54	52	52	52	52	52

Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю) на 52 недели

Виды подготовки	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.
Общая физическая подготовка	93	5	6	6	6	5	6	6	7	8	8	20	10
Специальная физическая подготовка	168	12	12	12	12	12	12	12	11	11	14	32	16
Техническая подготовка	112	8	8	8	8	7	7	7	7	7	10	22	12
Тактическая подготовка	131	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	-	12
Теоретическая, психологическая подготовка	65	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	-	8
Интегральная подготовка	171	16	16	16	16	16	16	15	15	15	14	-	16
Инструкторская и судейская практика	37	5	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	112	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	43	4	4	4	4	3	4	4	4	-	4	4	4
Тестирование и контроль	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

15. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

Темы	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+	+		+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+		+
Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+	+	+	+		
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+	+	+	+		
Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+		+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+		+
Официальные правила ФИБА					+	+	+		+
Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+	+		+
Правила по баскетболу			+	+	+	+	+		+
Правила по минибаскетболу		+	+	+	+	+	+		
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+	+		+
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+	+		+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+		+
Установка на игру и разбор результатов игры	+	+	+	+	+	+	+		+
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+		+
Физические качества и физическая подготовка		+	+	+	+	+	+		+

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые. На учебных занятиях

усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ		
		Год обучения							
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком	+	+	+						
Остановка двумя шагами	+	+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			

Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке	+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху	+	+						
Передача мяча одной от головы	+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+				+	
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем		+						
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча на месте	+	+						

Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам		+						
Ведение мяча по кругам		+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости					+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча					+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой					+	+	+	+
Обводка соперника за спиной					+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								
Броски в корзину двумя руками (дебивание)	+					+	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (далние)			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+					+
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+	+			+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+
Броски в корзину одной рукой (дебивание)					+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+. .	+	+				+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+		+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (далние)		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+	+	

Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях -от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ
		Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений
Выход для получения мяча	+							
Выход для отвлечения мяча	+							
Розыгрыш мяча	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрового				+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ
		Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений
Противодействие получению мяча		+						
Противодействие выходу на		+						

свободное место						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+	+
Переключение		+	+	+	+	+
Проскальзывание			+	+	+	+
Групповой отбор мяча		+	+	+	+	+
Против тройки			+	+	+	+
Против малой восьмерки			+	+	+	+
Против скрестного выхода			+	+	+	+
Против сдвоенного заслона			+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+
Система личной защиты	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты				+	+	+
Система смешанной защиты					+	+
Система личного прессинга				+	+	+
Система зонного прессинга					+	+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями,

резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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.

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.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народа, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяинает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых)

мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча

в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Ловля мяча после кувырка

с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психологическими методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности.

Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

16. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом этапе спортивной подготовки, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по общей

физической подготовке и специальной физической подготовке, составленные в соответствии с этапами подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в таблицах:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более			
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.2	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	

		3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	На этапе спортивной подготовки до трех лет	Не устанавливается	
3.2	На этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: III юношеский сп. разряд, II юношеский сп. разряд, I юношеский сп. разряд», III спортивный разряд, II спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	34
2.2	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,6	9,4
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60	65
2.4	Бег на 14 м	с	не более 2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	I спортивный разряд			

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Также для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Задачи врачебного контроля:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование ТЗ.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

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

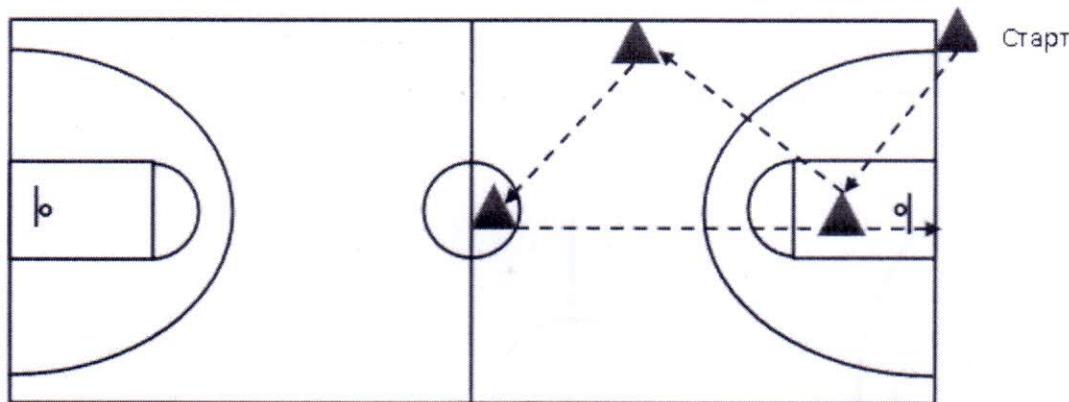
- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

17. ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Передвижение в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишк, касаясь ее рукой согласно рисунка. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива. Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

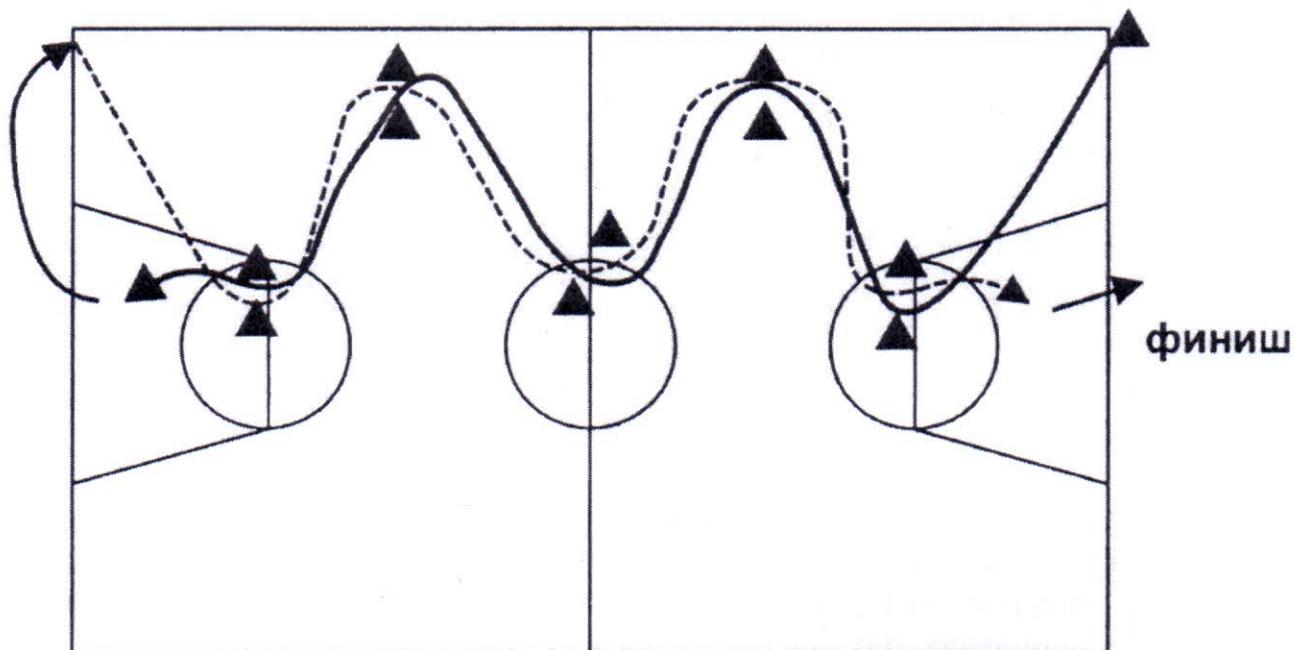


2. Скоростное ведение

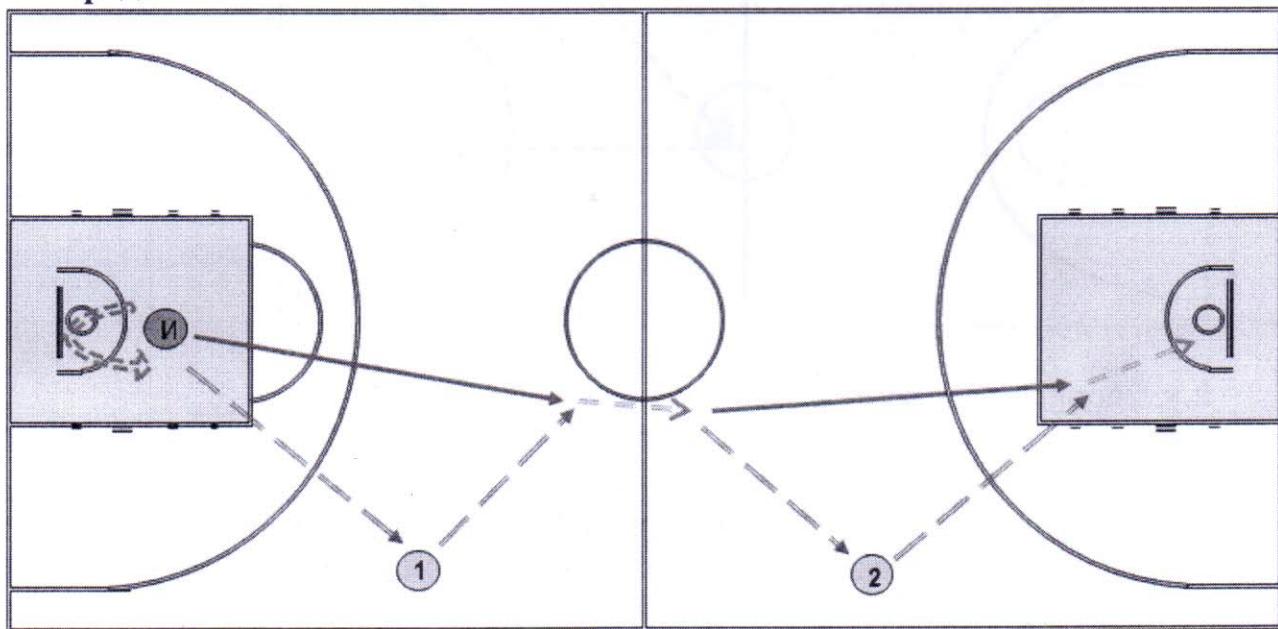
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После подбора мяча, начинает движение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

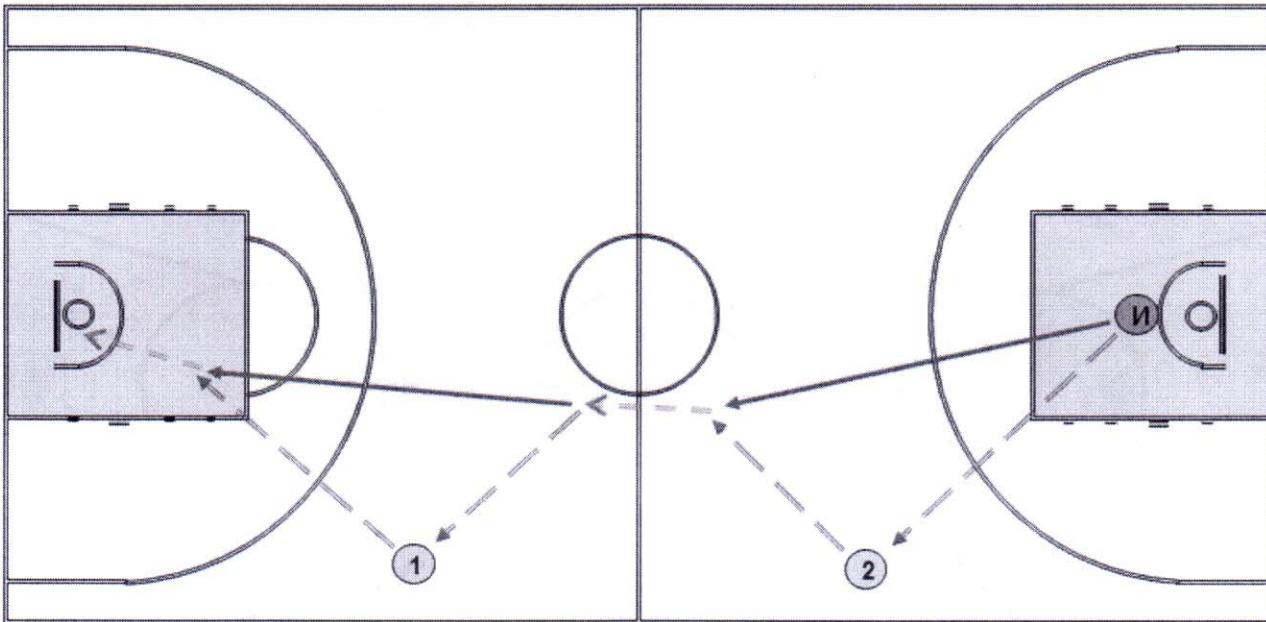
Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.



3. Передачи мяча





Игрок стоит лицом к щиту. Выполняет бросок в щит, подбирает мяч и передаёт его помощнику № 1 правой рукой, начиная движение к противоположному кольцу.

Получает обратно мяч и на ходу передаёт его помощнику № 2.

После обратного получения выполняет атаку кольца с двух шагов правой рукой (рис.1)

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок по кольцу левой рукой (рис.2)

Обозначения на схеме :

- удар об щит и подбор мяча
- передача мяча
- движение без мяча
- движение с мячом без ведения

Игрок проходит 4 площадки.

Время фиксируется по последнему выполненному броску.

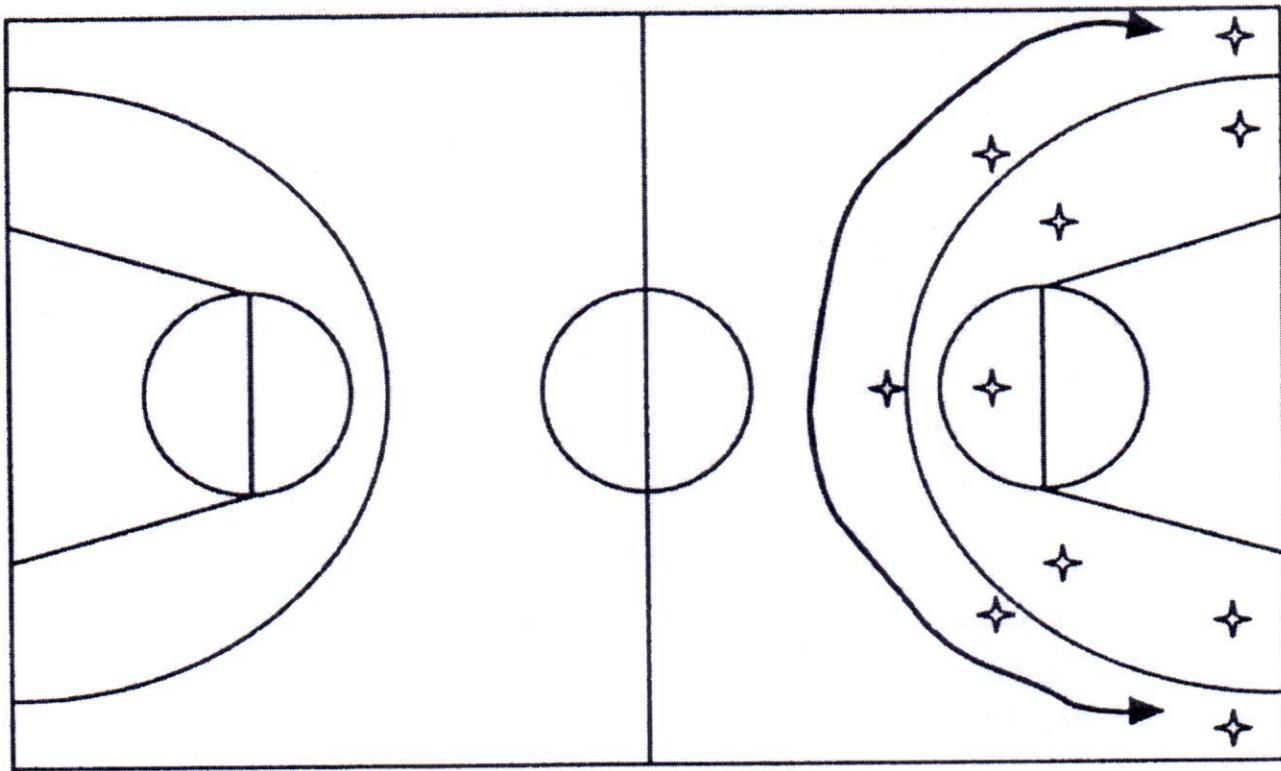
За каждый промах плюс 1 секунда к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

4. Дистанционные броски

Для групп НП – игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Для групп ТГ, ССМ и ВСМ - игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трёхочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.



5. Штрафные броски

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

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭСС
Общая физическая подготовка										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	Юн.	-	-	-	13	16	20	25	30	36
	Дев.	-	-	-	7	8	9	11	13	15
Челночный бег 3х10 м (с)	Юн.	10,3	9,6	9,3	9,0	8,8	8,4	8,0	7,6	7,2
	Дев.	10,6	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0	8,7	8,4	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Юн.	110	130	140	150	165	175	185	200	215
	Дев.	105	120	130	135	145	155	165	175	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (к-во раз)	Юн.	-	-	-	32	32	33	33	34	35
	Дев.	-	-	-	28	28	29	29	30	31
Специальная физическая подготовка										
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Юн.	-	-	-	10,0	9,7	9,4	9,2	8,9	8,6
	Дев.	-	-	-	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Юн.	20	22	28	35	35	36	37	38	39
	Дев.	16	18	24	30	30	31	32	33	34
Челночный бег 10	Юн.	-	-	-	65	65	64	63	62	60

площадок по 28 м (с)	Дев.	-	-	-	70	70	69	68	67	65
Бег 14 м (с)	Юн.	3,5	3,4	3,2	3,0	3,0	2,9	2,9	2,8	2,6
	Дев.	4,0	3,9	3,6	3,4	3,4	3,3	3,2	3,1	2,9
Техническая подготовка										
Передвижение в защитной стойке (с)	Юн.	-	11,0	10,7	10,0	9,5	9,3	9,2	9,0	9,0
	Дев.	-	11,3	10,9	10,2	9,7	9,5	9,4	9,2	9,2
Скоростное ведение (с)	Юн.	-	-	-	56,5	55,5	54,0	53,7	53,5	51,0
	Дев.	-	-	-	1,13	1,09	1,06	1,02	59,5	56,0
Передачи мяча (с)	Юн.	-	-	-	40,5	38,7	37,9	37,6	36,9	29,9
	Дев.	-	-	-	41,0	40,4	39,9	39,4	38,9	30,9
Дистанционные броски (%)	Юн.	-	20	30	40	40	45	50	50	60
	Дев.	-	20	30	40	40	45	50	50	60
Штрафные броски (%)	Юн.	-	20	30	40	40	45	50	60	80
	Дев.	-	20	30	40	40	45	50	60	80
Уровень спортивной квалификации	разряд	не устанавливается						III-ю, II-ю, I-ю, III р., II р.	I р.	

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в учебно-тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

1-год – должен знать технику безопасности на занятиях баскетболом, простейшие правила игры. Должен уметь – выполнять перемещения в стойке баскетболиста, остановку двумя шагами и прыжком, выполнять ловлю и передачу мяча с места и в шаге, бросать мяч в корзину, владеть техникой ведения мяча по прямой.

2-год – должен знать историю возникновения баскетбола, правила личной гигиены, основные термины и понятия изученных технических приемов. Должен уметь – передвигаться в защитной стойке, выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения, ловить и передавать мяч одной и двумя руками в движении.

3-год – должен знать элементы правил проведения соревнований, ведущих баскетболистов России. Должен уметь – выполнять броски мяча в корзину

одной рукой после 2-х шагов, вырывать и выбивать мяч у соперника, владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру.

Критерии оценки на тренировочном этапе

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

4-5 лет занятий – должен знать физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена, официальные правила ФИБА. Должен уметь – выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов, ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках, владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении, должен выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении, играть по правилам в баскетбол.

6-7 лет занятий – должен знать жесты судей, значение занятий ФКиС для сохранения и укрепления здоровья. Должен уметь – выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите(перехват мяча, борьба за отскок), вести мяч без зрительного контроля, применять персональную защиту, играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям, участвовать в соревнованиях, применять судейскую практику.

8-10 лет – должен знать правила ведения технического и основного протокола игры. Должен уметь – выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите, атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, применять позиционное нападение и зонную защиту, уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

11 и более лет – должен знать основные положения закона РФ в области физической культуры, медико-восстановительные мероприятия, антидопинговые программы. Должен уметь – ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника, бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника, четкость игровых действий с сопротивлением защитника, игра в численном большинстве, игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа, игра в различных системах защиты, уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских и Международных соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта России от 24 января 2022 г. № 40)
3. Баскетбол: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2008г.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
7. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
8. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
11. Список интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Мир Баскетбол. <http://ball.r2.ru/>

Российская федерация баскетбола www.basket.ru

Вэб-сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com