Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Комаричская спортивная школа ''Юность"

Принята на педагогическом
Совете МБУ ДО Комаричская
СШ «Юность»
Протокол №03от 31.05.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО Комаричская
СШ «Юность»
_____В.В.Радченко
«28» 08 2023 г.
Приказ №144 от 29.08.2023г.

Дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

(федеральный стандарт

спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. №1006)

Срок реализации:8 лет

РАЗРАБОТЧИК:

Гирин И.А. – тренер - преподаватель по баскетболу

п. Комаричи

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Годовой учебный (тренировочный) план

2.1. Формирование групп на этапах предпрофессиональной подготовки

2.2 Планирование в системе спортивной подготовки

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Техническая подготовка

3.3 Тактическая подготовка

3.4 Физическая подготовка

3.5 Требования к выполнению техники безопасности

3.6. Методические основы системы спортивной подготовки

3.7. Организация и проведения врачебно-педагогического контроля

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовке

3.9. Планы применения восстановительных средств

3.10. Антидопинговое обеспечение

3.11. Организация инструкторской и судейской практики

4. Система контроля и зачетные требования

5. Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для спортивной школы «ЮНОСТЬ» разработана на основе выполнения требований Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.№ 273-ФЗ, Федерального закона от 04.12. 2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,приказа Министерства спорта РФ от 27 января 2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта России от 16.11.2022 г. №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», санитарных норм и правил (СанПиН), действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Комаричская спортивная школа «Юность».

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол (англ, basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

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

Отличительные особенности баскетбола

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.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения,
проходят несколько возрастных этапов:

1) Этап начальной подготовки - 3 года,

2) Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

-постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;

-постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей; -планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий;

-использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на тренировочном этапе (период спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Основными задачами программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация программы направлена на:

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий баскетболом;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программа спортивной подготовки;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовка инструкторов и судей по баскетболу.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками с 8 и до 15 лет. Минимальная наполняемость в группах на этапе начальной подготовки -15 человек, на тренировочном этапе - 12 человек.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Многолетний период подготовки занимающихся состоит из этапов (Таблица №1).

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

Задачи этапа:

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

2)Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

-повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

-совершенствование специальной физической подготовленности; -повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

-индивидуализация подготовки;

-определение игрового амплуа на 4 году обучения;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Примерный учебный план подготовки обучающихся отделения баскетбола представлен в таблице 1.

В таблице 2 представлена продолжительность этапов, объем тренировочной нагрузки, минимальный возраст и количество человек в группах по виду спорта баскетбол.

В таблице 3 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол.

Таблица 1

Учебный план подготовки обучающихся отделения баскетбола

№№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки, годы обучения							
		начальный			тренировочный				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Объем тренировочной работы, час (46 недель)*							
		6	**8**	**8**	**12**	**12**	**14**	**16**	**18**
1.	Теоретическая подготовка	8	12	12	14	14	18	20	22
2.	Общая физическая подготовка	124	155	155	168	168	170	165	184

3.	Специальная физическая подготовка	50	81	81	126	126	145	190	184
4.	Технике тактическая подготовка	74	78	78	127	127	169	190	247
5.	Психологическая подготовка	10	7	7	18	18	20	22	24
6.	Соревновательная подготовка	4	5	5	24	24	32	40	46
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	20	24	26
8.	Контрольные испытания	6	6	6	10	10	10	10	10
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	46	46	55	70	80
10.	Медицинский контроль	-	2	2	5	5	5	5	5
	Всего часов:	276	346	346	552	552	644	736	828

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ, ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Мин и Макс. Объем тренировочной нагрузки в неделю(ч.)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Минимальный возраст (лет)
Этап начальной подготовки	1 -й год	**4,5-6**	**15**	**25**	**8**
	2-й год	**6-8**	**15**	**25**	**8**
	3-й год	**6-8**	**15**	**25**	**8**
Учебно-тренировочный этап	1 -й год	**8-14**	**12**	**20**	**11**
	2-й год	**8-14**	**12**	**20**	**12**

	3-й год	**8-14**	**12**	**20**	**13**
	4-й год	**12-18**	**12**	**20**	**14**
	5-й год	**12-18**	**12**	**20**	**14**

Таблица №3

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛА

Разделы подготовки	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки			
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до тех лет	свыше трех лет
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая, интегральная подготовка	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, судейская и тренерская практика	8-12	10-12	10-14	13-15
Самостоятельная работа	5-7	7-9	8-11	10-12
Медицинское обследование	По графику			

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок. С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) процесс подготовки обучающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса обучающихся и основного календаря соревнований.

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

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

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами предпрофессиональной подготовки (таблица 4).

Таблица 4

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Учебно-тренировочный этап до года	Учебно-тренировочный этап свыше года
контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
отборочные	-	-	1-3	1-3
основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Основными средствами предпрофессиональной подготовки являются:

-групповые тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам необходима на всех этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; -медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;

-тестирование;

-прохождение углубленного медицинского осмотра (далее УМО);

-участие в тренировочных мероприятиях, контрольных играх и соревнованиях; -инструкторская и судейская практика.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется один раз в год (проводится УМО), оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

-принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;

-различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;

-симптомы утомления и переутомления;

-необходимость самоконтроля за этими состояниями.

В спортивной деятельности принято подразделять обучающихся на возрастные группы. При зачислении обучающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств
функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.
Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
Основными задачами психологической подготовки являются:
-привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
-формирование установки на тренировочную деятельность;
-формирование волевых качеств занимающихся;
-совершенствование эмоциональных свойств личности;
-развитие коммуникативных свойств личности;
-развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.
К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.
Немаловажное значение в занятиях баскетболом занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства в баскетболе. Приведем несколько примеров:
1. Легкая атлетика:
- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.
2. Подвижные и спортивные игры:
- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, футбол, бадминтон и др.

Благодаря таким упражнениям у спортсменов происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, координации, гибкости и др.

Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (8-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Младший возраст (8-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития

организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

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

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

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

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

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

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

К четвертой группе относят подвижные игры.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без

внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

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

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица 5

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Мальчики (8-13 лет)

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

Девочки (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13

Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Г ибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние; ++ - среднее влияние; + - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно служат перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации обучающиеся должны научиться выполнят все функции в команде.

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

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

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям обучающихся в баскетболе:

К концу первого года обучающиеся обязаны:

Знать:

-технику безопасности при занятиях спортивными играми;

-правила личной гигиены;

-знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

-выполнять перемещения в стойке;

-играть в подвижные игры;

-остановку в два шага и прыжком;

-делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

К концу второго, третьего, четвёртого года обучения обучающиеся обязаны:

Знать:

-историю Российского баскетбола;

-лучших игроков России;

-знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

-передвигаться в защитной стойке;

-выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

-ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

-выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; -владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;

-играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу пятого, шестого года обучения обучающиеся обязаны:

Знать:

-профилактику травматизма на занятиях;

-основные этапы Олимпийского движения;

-правила проведения соревнований.

Уметь:

-выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;

-владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; -вырывать и выбивать мяч;

-играть в баскетбол по правилам.

К концу седьмого года обучения обучающиеся обязаны:

Знать:

-оказание первой доврачебной помощи;

-официальные правила ФИБА.

Уметь:

-выполнять челночный бег с ведением мяча;

-ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;

-владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении; -выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении; -играть в баскетбол по правилам.

К концу восьмого года обучения обучающиеся обязаны:

Знать:

-значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

-жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:

-выполнять технико - тактические действия в нападении (быстро^ нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);

-вести мяч без зрительного контроля;

-применение персональной защиты;

-играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;

-участие в квалификационных соревнованиях;

-выполнять судейство.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1 Теоретическая подготовка

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний и выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Темы:

Физическая культура и спорт в России

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

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

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

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

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

Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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

Основы техники игры и техническая подготовка.

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

Спортивные соревнования

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

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихс. . индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

3.2. 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 на этапах подготовки представлены в таблице 6.

Таблица №6

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком	+	+	+				
Остановка двумя шагами	+	+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на	+	+					
Ловля мяча двумя руками в		+	+				
Ловля мяча двумя руками в		+	+				
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		+	+	+			
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем		+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам		+					
Ведение мяча по кру1 ам		+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					

Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щит а			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
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 кру1 ам		+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					

Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щит а			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину олной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+				
Броски в корзину олной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		

Кувырки							
Приставные шаги	+						

3.2 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. Приемы игры в тактике нападения и защиты по этапам подготовки представлены в таблице 7 и 8.

Таблица №7

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовк		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Год обучения				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
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				+	+	+	+
Система нападения через				+	+	+	+
Система нападения без				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Таблица №8

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовк		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча		+					
Противодействие выходу на свободное		+					
Противодействие розыгрышу мяча		+	+				
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+		+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной зашиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

3.4 Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные упражнения:

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки *v* 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 волейбол, 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, са> 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 народу, 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 запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, 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 двд 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 доро^ 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 волейбольным 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, стает лишним - убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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 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).

3.5 Требования к выполнению техники безопасности

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

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой; -готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; -провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились ч_ Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечносвязочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.6. Методические основы системы спортивной подготовки

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма обучающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

3.7. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать

правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

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

Задачи педагогического контроля:

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности обучающихся; -выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

-оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

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

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

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

Методы контроля:

-анкетирование, опрос;

-педагогическое наблюдение;

-тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок. _

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Основными задачами психологической подготовки являются:
-привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
-формирование установки на тренировочную деятельность;
-формирование волевых качеств спортсмена;
-совершенствование эмоциональных свойств личности;
-развитие коммуникативных свойств личности;
-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.
К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.
Рекомендации по организации психологической подготовки.
В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделор' общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.
В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.
В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

3.9. Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.
В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.
Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.
Педагогические средства восстановления:
-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
-рациональное построение тренировочного занятия;

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:
-водные процедуры закаливающего характера;
-душ, теплые ванны;
-прогулки на свежем воздухе;
-рациональные режимы дня и сна, питания;
-витаминизация;
-тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
-ванны хвойные, жемчужные, солевые;
-бани и бассейны - 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
-кислородотерапия;
-массаж.

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

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

3.10. Антидопинговое обеспечение

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации

1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы ДЮСШ «Юность» В течение года по запросу тренера-преподавателя
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		

3.11. Организация инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах предпрофессиональной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начально*^ подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий СШ, согласно утвержденному графику. По итогам приемных экзаменов на отделение баскетбола в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, минимальный возраст которых достиг 8 лет. Контрольно-переводные нормативные требования по годам обучения и система оценивания выполнения нормативов для перевода из группы в группу представлены в табл. 9,10,11,12.

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

№ п/п	Тесты	ГНП-1					
		7-9 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,0	4,4	4,8	4,2	4,6	5,0
2.	Метание набивного мяча (1кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (м)	260	250	240	250	240	230
3.	«Челночный бег» 4х10 (сек)	13,4	13,8	14,2	13,6	14,0	14,4
4.	Ведение мяча 20м восьмеркой (сек)	8,0	8,4	8,8	8,8	9,2	9,6
5.	Пердача мяча одной	28	24	20	28	24	20
6.	Бег спиной Юм (сек)	4,3	4,7	5Д	4,6	5,0	5,4

Промежуточная аттестация (переводные экзамены) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо сдать определенное количество контрольных тестов.

Ниже приведены контрольные тесты по теории и методике физическое культуры и спорта, ОФП и СФП, избранному виду спорта, специальным навыкам. В начале года проводится контрольное тестирование при приеме в группу начальной подготовки первого года обучения.

Таблица №10

Промежуточная аттестация ГНП -2, ГНП - 3

№ п/п	Тесты	ГНП-2		ГНП-3	
		10 лет		11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 20м с высокого старта (с)	3,8	4,0	3,6	3,8
2.	Высота подскока с места по Абалакову (см)	34	30	38	34
3.	Метание набивного мяча (1кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой (см)	300	280	340	300

4.	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой до лицевой линии (м)	155	140	170	155
5.	Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м, В квадрате со стороной 5 м (с)	12,0	12,8	11,4	12,0
6.	Бег 20м «восьмеркой (на площадке находятся 3 стойки, первая на расстоянии Зм, вторая -6 м,третья -10м) (с)	6,2	6,6	5,8	6,2
7.	Ведение мяча 20 м «восьмеркой» (при обводке стойки мяч ведется «дальней» рукой от нее) (с)	8,4	8,8	7,8	8,2
8.	Передача мяча одной рукой за 30 сек с расстояния 1,5 м (кол-во раз)	32	28	40	34

Таблица №11

Промежуточная аттестация тренировочных групп

№ п/п	Показатели	Группа	ТГ-1	ТГ-2	тг-з	ТГ-4-5		
		Возраст	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет		
		Амплуа	-	-	-	Р	н	ц
1.	Прыгучесть (см) (с места, с доставанием наивысшей точки на	дев.	47	49	51	54	53	52
		юн	50	53	58	60	60	58
2.	Рывок 20м (с)	дев.	3,7	3,6	3,5	3,4	3,5	3,5
		юн.	3,5	3,4	3,3	3,2	3,3	3,4
3.	Прыжки в длину (см)	дев.	189	200	208	215	213	210
		юн.	212	220	230	248	240	235
4.	Бег 600м (с)	дев.	2.19,2	2.16,5	2.16,0	2.13,8	2.14,8	2.15,0
		юн.	1.59,1	1.55,5	1.42,8	-	-	-
5.	Тест Купера (м)	дев.				-	-	-
		юн.				3000	2900	2800
6.	Серийная прыгучесть (кол-во раз)	дев.	18	20	22	25	22	20
		юн.	20	22	25	30	27	27
7.	Скоростная выносливость (с)	дев.						
		юн.				109,1	111,9	117,8
8.	Перемещения в защитной стойке	дев.	29,6	27,5	25,3	25,0	27,4	30,1
		юн.	27,8	26,2	24,0	22,9	23,9	26,7
9.	Скоростная техника	дев.	17,0	16,0	15,0	13,5	14,1	14,5
		юн.	16,2	14,9	13,8	12,9	13,2	13,6

10.	Процент попаданий штрафных бросков	дев.	42	45	55	57	60	62
		юн.	45	47	60	60	62	65
11.	Процент попаданий	дев.	30	35	38	40	45	48
		юн.	35	38	42	48	50	52
12.	Процент попаданий	дев.			28	32	30	-
		юн.			32	42	40	-

Таблица №12

Промежуточная аттестация групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Показатели	Группа	ГССМ-1			ГССМ-2,3		
		Возраст	15-16 лет			16-17 лет		
		Амплуа	Р	Р	н	Ц	н	Ц
1.	Прыгучесть (см) (с места, с доставанием наивысшей точки на щите)	дев.	56	57	55	47	54	47
		юн	58	70	68	60	65	59
2.	Рывок 20м (с)	дев.	3,3	3,3	3,4	3,5	3,4	3,5
		юн.	3,2	зд	3,2	3,3	3,2	3,4
3.	Прыжки в длину (см)	Дев.	220	226	223	212	218	209
		юн.	255	268	262	252	249	245
4.	Тест Купера	дев.	2300	2400	2280	2200	2200	2150
		юн.	3160	3180	3140	2950	3080	2900
5.	Серийная прыгучесть (кол-во раз)	дев.	30	35	30	25	25	22
		юн.	35	40	35	30	30	27
6.	Скоростная выносливость	дев.	101,8	93,5	100,4	110,8	109,6	118,2
		юн.	93,6	89,7	95,2	100,0	101,5	107,3
7.	Перемещения в защитной стойке	дев.	24,3	23,0	24,4	27,2	26,1	29,0
		юн.	22,1	21,3	22,0	23,9	23,0	25,5
8.	Скоростная техника	дев.	13,2	13,0	13,3	13,8	13,8	14,1
	(с)	юн.	12,2	11,4	12,0	12,5	12,7	13,1
9.	Процент попаданий	дев.	60	65	67	70	62	65
	штрафных бросков	юн.	62	67	70	72	65	67
10.	Процент попаданий	дев.	52	53	55	52	54	50
	средних бросков	юн.	52	54	56	52	55	52
11.	Процент попаданий	дев.	40	42	40	-	38	-
	дальних бросков	юн.	43	45	43	-	42	-

После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора СШ.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. - Москва, 2010.
2. А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина. Москва-Смоленск, 2011.
3. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
5. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. - М.: ФиС, 2001
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
9. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп,
10. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Морган Вуттен; - ТВТ Дивизион
11. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. Всеволод Голованов; - Литера, 2013
12. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
13. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
14. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
4. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro 100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ

www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги