

**Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени шестикратной олимпийской чемпионки Л.Егоровой»**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета  
МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г. № \_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_ А.А. Карташов

Возраст лиц, осваивающих программу: 8-17 лет

**Составители:**

В.К. Кузнецов, тренер-преподаватель по баскетболу  
Д.И. Коршунов, тренер-преподаватель по баскетболу  
Л.И. Воробьева, тренер-преподаватель по баскетболу  
Ю.В. Колотилина, зам. директора по УВР

Северск 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики игры в баскетбол; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки баскетболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

№ п/п	Наименование Программы, отличительные особенности	Дополнительные общеобразовательные программы
		Общеразвивающие
1.	Наименование реализуемой Программы	Дополнительная общеобразовательная программа дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам
	Основание:	Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
2.	Требования для зачисления	Определяются образовательной организацией
	Основание:	Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
3.	Этапы реализации Программы	Обучение только на спортивно-оздоровительном этапе по Программам, разрабатываемым организацией самостоятельно

	Основание:	Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)
4.	Условия реализации Программы	Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности
	Основание:	Статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности». Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
5.	Срок реализации Программы	Устанавливается организацией.
	Основание:	часть 5 статьи 12, часть 4 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
6.	Возраст лиц, осваивающих Программу	Без ограничения возраста (дети и взрослые)
7.	Основание:	Часть 6 статьи 10; часть 2 статьи 75 статья 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный № 30468)
8.	Основная функция Программы	Физическое образование
9.	Вспомогательные функции Программы	Физическое воспитание Спортивная подготовка
10.	Результат реализации Программы	Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий
11.	Финансирование	Государственное (муниципальное) задание – услуга дополнительное образование; организация платных образовательных услуг по договору возмездного оказания услуг (рекомендуется не менее 36 недель в году)
	Основание:	Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

## 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей. После каждого года обучения обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

#### Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Минимальное кол-во учащихся в учебной группе, чел	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b><i>I. Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i></b>					
Весь этап	8 -17	15	3	312/6	Прирост показателей ОФП

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

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

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

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

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

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

Предлагая интенсивные упражнения требующие значительного физического напряжения спортсмена, 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 юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе СОГ юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

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

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.

## 1.2. СИСТЕМА ОТБОРА

Рост юных баскетболистов является одним из важнейших критериев как при начальном отборе для систематических занятий баскетболом, так и для отбора перспективных игроков в сборные команды различных рангов.

В группах СОГ существуют приемные, переводные (после первого года обучения) и выпускные (после второго года обучения) нормативные требования.

**Приемные требования.** При приеме в группы СОГ учитываются показатели физического развития, физической подготовленности, результаты наблюдений за действиями детей в подвижных играх и за выполнением технических приемов (подводящих упражнений).

**Переводные и выпускные требования.** При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

## 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Задачи спортивно-оздоровительного этапа заключаются в привлечении максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждению здорового образа жизни; во всестороннем гармоничном развитии физических способностей, закаливании организма, овладении основами баскетбола.

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле  
на 52 недели

Содержание занятий	СОГ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8
Общая физическая подготовка	108
Специальная физическая подготовка	66
Техническая подготовка	80
Тактическая подготовка	20
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	20
зачеты, контрольные испытания	10
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>312</b>

## 1.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	СОГ
	Весь этап
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
Профилактика травматизма в спорте	1

Общая характеристика спортивной подготовки	-
Планирование и контроль подготовки	-
Основы техники игры и техническая подготовка	-
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-
Физические качества и физическая подготовка	1
Спортивные соревнования	1
Правила по мини-баскетболу	-
Правила по баскетболу	-
Официальные правила ФИБА	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-
<b>Всего часов</b>	<b>8</b>

## **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 занимающихся 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 процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### ***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 инфекций 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***

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, ограничен 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. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### ***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 с 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 вариативность. Просмотр киноколяцков, 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.

### **1.5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

### **1.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ) ПОДГОТОВКА**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. Психологическая подготовка – воспитание моральных качеств, а также необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы волевых качеств. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

**Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:**

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов морали, чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие положительных черт личности и др.
2. Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его вначале «приучают» к игровой обстановке (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной (в учебно-тренировочных группах).

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

**Основные из них:**

- Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.
- Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
- Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
- Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
- Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
- Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки),
- Проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными (младших со старшими и т. д.).
- Участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками.
- Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
- Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
- Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

## **1.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно)

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

## 1.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в СДЮШОР. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

**Педагогические средства** являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Психологические средства.** Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако и велика роль тренера-преподавателя, управляющего эмоциональными проявлениями юных спортсменов.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологические средства** включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначается в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Восстановительный рацион должен включать легкоусвояемые продукты. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует использовать продукты, обогащенные белком, витаминами, а также углеводно-минеральные продукты.

В целях профилактики при признаках переутомления (только по рекомендации врача) назначаются фармакологические средства.

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, электросвето-процедуры, аэроионизация, а также растирки и спортивные кремы.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

Гидротерапия (парные и суховоздушные бани, душ). Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: а) соллюкс; б) УФО.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства повышения работоспособности.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна) назначаются только врачом не чаще 1–2 раз в неделю.

Медико-биологические средства восстановления также назначаются врачом и проводятся под его наблюдением.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности происходит естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры и т. п.

Подготовительные упражнения направлены на развитие тех качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции, пространственной ориентировки, способности длительное время выполнять специфическую для баскетболиста работу, ловкость, гибкость и другие специальные качества.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивных мячей в специальных упражнениях для девочек 12–14 лет – до 1,0–1,5 кг, девушек 15–17 лет – до 2,0 кг, для мальчиков 12–14 лет – до 2,0 кг, для юношей 15–17 лет – до 3,0 кг. Вес гантелей для юных баскетболистов 12–14 лет – 0,5–1,0 кг, 15–17 лет – 1,0–3,0 кг. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами и с малыми весами штанги (до 15–20 кг) выполняются с 13–14 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Практика их применения в тренировочном процессе показала, что тренажеры ускоряют процесс овладения рациональной техникой, исключают дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать поставленные перед отделением задачи многолетней подготовки спортивных резервов в баскетболе.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных баскетболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Важное место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в

нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

## **2.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ**

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности баскетболистов. Занятия различаются еще также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных занятиях нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных баскетболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение баскетболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций баскетболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12–15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надежности выполнения учащимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи

развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего процесса становления мастерства юного баскетболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента баскетболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике и их совершенствования.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки и их чередование.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т. е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе; тактических действий – индивидуальных, групповых и командных: отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в баскетбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель – добиться того, чтобы юные баскетболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

## **2.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий; строевая стойка: основная стойка; команды «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»; передвижения: «обход», «змейка», «круг».

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг): поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за

спиной, броски и ловля мяча. Переноска набивного мяча (до 2 кг). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (до 2 кг). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг). Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

**4. Легкоатлетические упражнения.** Бег. Бег с ускорением до 30–40 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2–3 раза по 20–30 м. Бег 30–60 м с низкого старта. Эстафетный бег до 60 м этапами. Бег до 60 м с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс 300–500 м.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину способом согнув ноги.

Метания. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 5, 10 м. Метание мяча в стену на дальность отскока.

Многоборья. Многоборье ГТО на основе летних и зимних видов I ступени «Ловкие и смелые».

**5. Спортивные игры.** Футбол, бадминтон, пионер-бол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Игры проводятся по упрощенным правилам.

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

**7. Ходьба на лыжах.** Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

**8. Плавание.** Умение проплыть 25 м без учета времени и на время любым способом.

## 2.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, рывки в соревнованиях.

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

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Рывок за мячом», «Салки», «Простые салки», «Мяч ловцу».

Различные эстафеты.

**2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

Спрыгивания с возвышения 40–60 см с последующим подпрыгиванием вверх, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствия.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

Многократное выполнение различных упражнений.

**4. Упражнения для воспитания специфической координации.**

Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений.

Передача мяча в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением чередования кувырков и изученных способов ловли, передачи.

Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний.

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку.

Передача малого набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

## **2.5. ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Принцип комплексности является методологической основой оценки подготовленности в спортивных играх. Достоверность этой оценки значительно возрастает, когда уровень физической и технической подготовленности баскетболистов сопоставляется с показателями их соревновательной деятельности.

Характеристики соревновательной деятельности рассчитаны в среднем за игру с учетом времени, проведенного на площадке защитниками, нападающими (22–24 мин) и центровыми (24–28 мин). В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активности игровой деятельности:

- количество бросков с игры;
- общая результативность;
- количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- точность бросков с игры;
- точность штрафных бросков;
- отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

Кроме указанных характеристик, учитывается экспертная оценка качества атакующих и защитных действий баскетболистов, а также самооценка игроком уровня собственной подготовленности.

## 2.6. РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ

Успешное решение задач подготовки юных баскетболистов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности баскетболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки – технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные – включают материал двух–трех компонентов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая, три этих вида подготовки в одном занятии). Целостно-игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол по правилам мини-баскетбола и по упрощенным правилам.

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов

В каждую учебную группу могут входить обучающиеся трех возрастов. Если обучающийся не выполняет установленных требований по окончании года обучения, то по решению тренерского совета и администрации школы он может быть оставлен на повторное обучение. Один и тот же обучающийся в зависимости от подготовленности и показанных результатов может быть зачислен в одну из двух групп.

Учебная работа в спортивных школах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости спортсменов в общеобразовательной школе. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (8–11 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка при выполнении упражнений по технике и в двусторонней игре), объем общей физической подготовки составляет 60–70% общего времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части занятия даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в волейбол или ручной мяч и т. д. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее (кроме средств баскетбола) являются специальные упражнения (подготовительные), которые особенно большую роль играют на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения укрепляют кисти рук, развивают силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовые усилия), прыжковую ловкость, специальную гибкость, необходимые для овладения техникой и тактикой игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для детей 8–11 лет до 2 кг.

Необходимо систематически применять разнообразные подводящие упражнения. Особое место занимают упражнения со специальными приспособлениями» (тренажерами).

Экспериментальные исследования показали, что применение этих приспособлений ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также

специфических умений для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником, умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов баскетбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Важное место в подготовке баскетболистов занимает интегральная (комплексная, игровая) подготовка. Основу интегральной подготовки составляют главным образом; упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многолетнего выполнения приемов), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите), выполнение переключений с технических действий на тактические приемы в нападении, защите, сочетание нападающих и защитных действий. Учебные, контрольные игры и соревнования по мини-баскетболу являются высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по мини-баскетболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией О.М. Портнова. – М., 2004.
8. Сайт МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой: <http://egorovoi.ru/>
9. Электронная почта МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой:  
SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com

## СОДЕРЖАНИЕ

Нормативная часть учебной программы .....	2
Пояснительная записка .....	2
1. Методическая часть учебной программы .....	4
1.1. Организационно-методические указания .....	6
1.2. Система отбора .....	6
1.3. Учебный план .....	6
1.4. Теоретическая подготовка .....	6
1.5. Интегральная подготовка .....	9
1.6. Психологическая (морально-волевая) подготовка .....	9
1.7. Инструкторская и судейская практика .....	10
1.8. Восстановительные средства и мероприятия .....	11
2. Программный материал для практических занятий (блоки тренировочных заданий) .....	12
2.1. Методические указания .....	12
2.2. Направленность занятий .....	13
2.3. Общая физическая подготовка .....	14
2.4. Специальная физическая подготовка .....	15
2.5. Оценка соревновательной деятельности .....	16
2.6. Руководство по работе с программой .....	17
Литература .....	18

